

الأعشاب

سر الشباب



Parsley (Italian) or curly-leafed parsley are used fresh or as a garnish to flavor and garnish many meat-sweet dishes.

بقدونس



Rosemary
Needle-shaped, bittersweet leaves used fresh or dried with lamb, poultry, and fish dishes.

لبان



Sage
Fresh or dried aromatic leaves. Used rubbed or ground in stuffings and with liver, pork, poultry and cheese dishes.

لسوار



Tarragon
Long, pointed leaves with an anise-like flavor. Used fresh or dried in chicken, cheese, and egg dishes, and with vegetables.

زعرور



Thy
The
herb
grows
dried
cass

0188890



Bibliotheca Alexandrina

this
ray-
of
S.

1

اهداءات ١٩٩٨

مؤسسة الاسرام للنشر والتوزيع

القاهرة

الأعشاب

سر الشباب !!

د. هسي فهمي

خبيرة العلوم الزراعية

مؤسسة أمون الحديثة
للطباعة والنشر والتوزيع

هذا الكتاب ..

يضمن لك السعادة والقوة والصحة الغالية .. لو حفظت كلماته وجربت كل وصفاته
ورفضت ان تقرضه لأى شخص ..

وهو رويته علاج للنفس المعبدة والاجساد المرهقة وتمريض للسنوات التى مضت واقترب
صاحبها من سن الخطر ..

وهذا الكتاب ..

لا يمتدح بمرور السنوات ولا الشيخوخة ولا الضعف الجسمانى ويعتبر صحة الانسان ..
رجلا كان أو امرأة أو طفل كثر لا يفنى .. يقدم من خلال أوراقه العلاج المباشر للشفاء وتحقيق
السعادة بكل صورها والوانها ..

لا يحمل غموضا او طلاسما لكنه يكشف أغوار الحياة لو نظر الشخص حوله .. ليجلدها زاهية
الوانها اكثر من أى لون ..

وهذا الكتاب ..

غاص فى اروقة الطبيعة .. ونش فى طياتها .. فى التربة والهواء وكنوز المعادن .. وصنع منها
وصفات ذهبية تعوض الجسم عما فقده بسبب الظروف او تقدم سنوات العمر ..

وهذا الكتاب ..

ليس تذكرة داوود .. ولا علاج بالاعشاب الطبيعية التقليدية ولكنه شرح مفصل لمنافع
مختلف خيرات الله ونعمه من الفواكه والخضار واللحوم والحشائش والزهور والحبوب والزيوت ..
ووصف لطرق العلاج بها لشفاء العديد من الامراض والعلل التى تصيب الانسان ..

يقدمها على شكل وصفات وطرق للعلاج أساسها عناصر الاعشاب الطبية .. يحقق بها

منافع باهرة لو اعتمد عليها كل شخص فى حياته ونفلها بدقة متناهية .. واليك العديد من الحقائق التى ورثناها عن الاجداد وأصحاب التجربة..

مثلاً هل تعلم !!

ان اربع ضحكات يومياً تجلب لك السعادة الدائمة ..

وإذا أكلت اربع تفاحات فى اليوم !! ومع كل تفاحة ملعقة صغيرة من عسل النحل بعد وجبة الطعام بنصف ساعة .. لن تصاب بأى أمراض ..

وإذا طردت الماضى من حياتك .. وعشت لحاضرك فقط .. وتطلعت الى الجديد دائماً فى مستقبلك ستعيش سعيداً .. فكما قالوا قديماً .. الماضى حسرة .. والحاضر عمل .. والمستقبل أمل .. **وهل تعلم !!**

انك مهما أكلت قلن تشبع .. وعليك ان تنظر للأكل وكأنك أكلت فتتحقق لصحتك مقياس التوازن وتبعد عنها كل صنوف الامراض الشائعة ..

وهل تعلم !!

أن للشيوخوخة طريقاً واحداً هو الملل والضجر والفراغ ..

وإذا جربت أن تختار ان تعيش شباب على طول .. عليك اختيار هواية مسليه تزاوئها وتطرد من ذهنك مقولة «أن سنك لا يلائم ذلك» ..

.....

والكتاب عنوانه: «الاعشاب سر الشباب»

يصنع حقيقة واحدة هى أن القوة رأسمالها الصحة سواء كانت فى الجسد او النفس .. وحتى تكون قوياً.. يجب عليك أن تضع النصائح الذهبية التى تفردها صفحاته دستوراً للحياة..

والتصالح الذهنية تعالج الصحة بمجموعة الوصفات التى يقدمها تعتمد على نوعيات الطعام الذى يتناولها الشخص .. سواء من الخضروات او الفواكه او الاعشاب او الحبوب ..
وتعالج النفس لاضفاء الراحة الذهنية .. والقدرة على التعامل مع البشر .. فالجسم السليم يمسك زمام التفكير الصائب والحكم على مسيرات الامور ..
وتطرد التفكير من احتمالات بلوغ سن الخطر وما تجلبه من شعور باليأس والاحباط والضعف لو شعر الرجل او المرأة بقربها من الشيخوخة او بلوغ سن اليأس ..
لذا يعتبر الكتاب جامعاً شاملاً .. لكل صور السعادة فى الحياة ..

.....

وفصول الكتاب تشرح بالتفصيل الاطعمة التى تحقق السعادة الصحية ويتناول الوصفات العلاجية التى تشارك فيها هذه الاطعمة ..

كما يتناول أهم العلاجات التى تفيد الامراض الشائعة ومنها السكر .. السعال .. التزلات الصدرية الزكام .. ضيق النفس .. الربو الصداع ورجع الرأس المزمن .. الدوخة
الصرع .. الاسهال .. ضربة الشمس .. الام الظهر .. الام الاعصاب .. الروماتيزم .. علاج المفاصل .. ازالة حب الشباب .. التمش .. البواسير .. الاسنان .. الام المعدة المصران الغليظ ..
سوء الهضم .. حموضة المعدة .. الغازات المزمنة .. المغص الحاد .. الكبد .. الجروح .. طنين الأذن ..
تنقية الدم .. الغدة الدرقية .. طرد الديدان .. حصو البول .. حصاوى الكلى .. منع سقوط الشعر ..
الامراض الجلدية .. امراض العين .. تورم اليدين والرجلين .. منع التدخين ..

كما يتناول الكتاب علاج أمراض الضعف العام والشلل وارتخاء اليدين والرجلين وغيرها من امراض السن الخطر ..

كما يقدم للمرأة الحامل العديد من الوصفات الذهنية للعلاج والتقليل من المتاعب التى

تشعر بها مثل حالات التزيف وتقوية القدرة على الولادة وعلاج التهابات المهبل والرحم وتنظيم
الدورة الشهرية عند السيدات والفتيات ..

وبقى نصيحة غالية .. يقدمها الكتاب لقارئة .. ان يحفظ مقطع من اغنية موسيقار الاجيال
الراحل محمد عبد الوهاب في احد افلامه الرائعة والتي تقول: «انسى الدنيا وريح بالك» عن ظهر
قلب .. فالسعادة قادمة .. قادمة .. لو عاش كل شخص قويا .. صحيا .. ونفسيا ..
ولن يتحقق منها شيء اذا خالف النصائح الغالية التي يقدمها هذا الكتاب ..
وأن يهي الحقيقة التالية جيداً ..

ألا يفكر في الماضي ابداً .. ويتطلع للمستقبل دائماً .. فالماضي حسرة ..
والحاضر عمل .. والمستقبل أمل ..

د . منى فهمي
خبيرة العلوم الزراعية
بجامعة القاهرة

الطريق السريع ..
لحياء الفضل ..

الفصل الاول

رحلة الحياة .. بدايتها خروج .. ونهايتها عودة ..

والمسافة بينهما هي عمر الانسان .. مهما طال او قصر عليه ان يعيشها سعيدا ..

بعض الناس عرفوا هذه الحقيقة .. ونظروا لحياتهم نظرة متفائلة .. واعتبروا الضحك دواء شافيا

من الكروب .. لذا عاشوا فى سعادة دائمة ..

واعتبرها الخبراء اول نصيحة ذهبية فى روثته السعادة .. وجهوها للناس بقولهم ..

« قبل ان تأخذ اى دواء اضحك أربع مرات .. تعيش سعيدا طول اليوم »

وقالوا: « لا تفكر فى المرض .. فالشفاء بيد الله عز وجل ويبد كل شخص أن يطرد اى

شعور بالمرض من تفكيره .. أو يجعله يقترب منه » ..

ولكن هل أخذ الناس بالنصيحة الغالية؟؟

البعض .. رفض مسافة العمر السعيد وعاشوا فى عذاب البحث عن المادة والتفكير فى عذاب

الماضى واحباط الحاضر والخوف من المستقبل .. لذا انقضت أعمارهم مرضى .. وعاشوا مقيدى

باغلال العذاب .. تغلف حياتهم اشباح الوهم من الموت والفقر والمرض ..

وقضوا رحلة الحياة تمساء .. يطبون الفقر لأنفسهم وهم اغنياء .. يقاسون الأم المرض وهم

اصحاء .. يفترضون الاقتراب من الموت .. وعزرايل لم يفتح صفحات لوحه ..

وعمر الانسان مسافة واحدة يجب يشعر فيها بالسعادة تكون أمسه ويومه وغده .. ويكون

أساسها فى القناعة .. والسعادة لن تتحقق بالوهم والشك وعذاب اليوم والأخرة ..

ونظرة سريعة لوجهى متقابلين .. وجه غير السعيد لا يعترف بمرور الزمن ... او عداد

الساعات والدقائق والثواني التى تتنقص من لوحة العمر ..

لذا .. تملو وجهه خطوط الشيخوخة المبكرة .. تنخفض درجات روحه ونفسه ليبدو عجوزاً

فى العشرين .. ونفس الافتراض ينطبق على المرأة السعيدة وغير اليائسة!!

أما الآخر فيشعر بالسعادة النفسية التى تنعكس على حياته بكل صورها ..

لذا تملو وجهه النضارة وهو أين السبعين.. وترتفع روحه إلى عنان السماء في الزمن الردىء..
والطريق السريع للحياة الافضل والعمر الاطول .. مرصوف بالسعادة لو ارادها الانسان ..
وتطلع للمستقبل بنظرة تفاؤل وحب للحياة ..
وتعتمد معالم هذا الطريق في البداية على صحته مصداقا للقول الشائع .. «العقل السليم في
الجسم السليم والنفس السليمة» ..

وتعتمد ايضا على التخلية الطبيعية والهواء الطلق يتترف منها الانسان ما يشاء .. دون ارهاق او
مصرفات اضافية فكنوز الارض مليئة بالنعيم .. فواكه . حضنرات .. حبوب .. بلور.. وكلها من
اجل صحة الانسان وحيويته ونشاطه .. وسياج الارض مخلفة بالهواء النقي الذى يتنفسه بدون
مقابل..

وارجعوا للريف لتجدوا السعادة وارفقة على الارض المخضراء رغم زيادة نسبة التلوث والفساد
الهوائى..

كما تعتمد ايضا على النقصية الصافية التى يعتبرها البعض نوعا من المستحيل فى ظل
الظروف المعقدة والحياة الصعبة .. والضغوط النفسية القاتلة وهذا شىء بين يديك تستطيع أن تطرده لو
أردت..

وقديما قالوا إن للشيخوخة طريقاً واحداً هو الملل والضجر والفراغ.. والشيخوخة ليست تقدم
السن ولكنها شيخوخة النفس .. فالشيخوخة تصيب صغار الأعمار ايضا..

وقالوا: اتخذ لنفسك هواية تسليية تكفل لنفسك الشباب الدائم ولا تتعامل وقتها بأن منك لا
يلائم ذلك فكل شىء ميسر لو فكرت قليلاً!

وأرجعوا لاعدد الدول حياة فى الولايات المتحدة.. فى أوروبا.. وغيرها.. وانظروا كيف تم الغاء
محددات الأعمار.. وكيف يبدو إن الثمانين فى عمر العشرين والثلاثين.. يدق الأرض دقاً..

**صحتك .. نجاح سعادتك
التغذية السليمة .. الأساس**

الفصل الثاني

صحتك هي تاج سعادتك.. فحاول أن تحافظ عليها بكل الطرق.. فهي سر شبابك وحيويتك.. وحكمك الصائب على كل الأمور..

والتمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب تمتع الانسان.. والغذاء آلة حيوية هامة لبناء الجسم القوي السليم واستمرار تجديده ونشاطه..

والتغذية ترتبط بالغذاء ومكوناته ارتباطاً كبيراً لتحقيق سر هذه السعادة، وتعريف التغذية يعطى المدلول الصحيح لما تحتويه هذه الكلمة من معنى..

فهى مجموع العمليات التى يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه وتهدف إلى رفع المستوى الصحى للإنسان عن طريق الغذاء ودراسة أثره على النمو والصحة العامة..

أما الغذاء فهو أى طعام سائل أو صلب يتناوله الانسان ويؤدى له وظيفة أو أكثر مثل إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.. والنمو وبناء وتجديد الأنسجة.. وتنظيم العمليات الحيوية بالجسم..

والمواد الغذائية هى المواد أو المركبات الكيميائية التى يتكون منها هذا الطعام كالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات.. والغذاء السليم هو الذى يحتوى على كميات تكفى احتياجات الجسم من هذه المواد وتعتبر التغذية السليمة جزءاً علاجياً هاماً. وهى تقى الجسم من من أمراض نقص وسوء التغذية وتقلل من أستعمال الدواء فيتمتع الانسان بالقوة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية..

وعلامات التغذية السليمة متعددة يشعر بها الانسان - نفسه - ويجدها فى نشاطه اليومى بصورة مباشرة ومؤثرة والتغذية السليمة تجعل الشخص يتمتع بالحياة والنشاط والروح المرحية العالية طوال اليوم ويشعر بقوة عضلاته أثناء سيره وجلسه وكفائه فى العمل ومقاومة جسمه للأمراض..

وتجمله يقبل بشهية على تناول الاطعمة المختلفة التى يحتاجها جسمه فعلاً..

والتغذية السليمة تعطى توازناً فى تكوين جسم الانسان وتجعل وزنه مناسباً لسنه وجسمه وهيكلي جسمه.. قد يظن البعض أن زيادة الوزن أو السمنة من علامات الصحة الجيدة وهذا خطأ شائع فالسمنة أحد أمراض سوء التغذية والتخافة الشديدة أيضاً من سوء التغذية فهى نتيجة لعدم كفاية الغذاء أو وجود خلل فى أحد أجهزة الجسم يمرض صاحبه للضعف والارهاق وسرعة التعب وتقلل مقاومته للأمراض.

وهناك أيضاً عوامل أخرى تؤثر على تغذية وصحة الانسان مثل:

العوامل الوراثية - كثرة التعرض للمرض - العادات الغذائية ونظام المعيشة - المشاكل العاطفية - السكن الرديء والتهوية السيئة - عدم كفاية ساعات النوم - عدم الراحة بعد العمل المجهن.. وغير ذلك الكثير لذا فالتغذية السليمة هى الاساس الخراسانى فى صحة الانسان وبالتالي سعادته..

وتعالوا معاً نبحث عن مكونات التغذية السليمة لصحة الانسان..

يجعل الكثيرون معرفة ما تحتويه الاطعمة اليومية من مواد ضرورية للجسم يجهلون مثلاً ما هو البروتين وما فائدته للجسم؟؟ وفى أى الاطعمة يوجد؟؟ وما أهمية فيتامين (أ) وأثر نقصه على الجسم؟؟ وأى الاطعمة غنية به..

ومعش سنوات حياته يشكو العلة دون أن يدري أن جهله بمعرفة عناصر التغذية السليمة هى السبب لذا من المفيد أن يعرف الانسان شيئاً عما يأكله من أطعمة وما يحتاجه جسمه منها..

فما هى المواد التى يحتاجها الجسم من الغذاء؟؟

يرى علماء التغذية أن جسم الانسان يحتاج إلى حوالى ٤٥ مادة لبنائه منها الاوكسجين والماء ويمكنه أن يحصل عليها اذا تناول أطعمة متنوعة وليس عن طريق طعام واحد فقط وأهم هذه المواد: المواد الهرويتية: ومصادرها اللبن والبيض واللحم والأسماك والبقول..

المواد الكربوهيدراتية: ومصادرها النشويات كالحبوب والخبز والبطاطس والسكريات كالفاكهة والمربى والسكر والحلوى والشربات وغير ذلك..

المواد الدهنية: مصادرها الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت بذر القطن والزبد والسمن الطبيعي والصناعي وشحم الحيوانات..

والأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم - الفسفور - الحديد - اليود - الصوديوم - البوتاسيوم.. الخ..

الفيتامينات مثل: (أ) - (ب) - (ج) - (د) - (هـ) - (ك) ... الخ..

وبشيء من التفصيل نلقى الضوء على أهم المكونات..

.....

البروتين

وله الأهمية الأولى بين المواد الغذائية لأنه يدخل في تكوين خلايا الجسم وفي تركيب العضلات والجلد والشعر والأظافر والدم والمخ والأعصاب حتى الهرمونات والإنزيمات التي تنظم عمليات الهضم هي أيضاً بروتينات وتصل نسبة البروتين في الجسم إلى 15٪ من وزنه موزعة كالآتي: الثلث في العضلات - الخمس في العظام والغضاريف - والعشر في الجلد - والباقي موزع في خلايا الجسم الأخرى وسوائله، ما عدا البول والصفراء فلا يحتويان على البروتين..

وظائف البروتين في الجسم: متعددة وهامة ولا يعرفها الشخص.. والبقاء الضوء عليها يعطى معلومات هامة تجعله يحافظ على الحصول عليه لصحته..

ومن وظائف البروتين: بناء أنسجة الجسم وإصلاح التالف منها ولا يمكن استبداله بالدهون أو الكربوهيدرات لأنها لا تحتوي على النيتروجين والزاكس من البروتين عن حاجة الجسم يعطى طاقة..

وجميع أنسجة الجسم فى هدم وبناء مستمرة فكل خلية فى الجسم تتغير خلال ١٦٠ يوماً وتتغير الاعضاء الحيوية بسرعة فالكبد يتجدد بالكامل فى مدة لا تتجاوز أسبوعين ومثله عضلات القلب والكليتان والغدد وجدران المعدة كذلك تتغير الشرايين والأوردة فى خلال أسابيع قليلة ويفقد الجسم يومياً حوالى ١٥: ٢٠ جرام من بروتيناته يعوضها من الاطعمة البروتينية ومعظمنا يحصل على حوالى ٦٠: ٧٠ جم من البروتين يومياً..

كما يعمل البروتين على حفظ حموضة وقلوية سوائل الجسم فى معدلها الطبيعى كالدّم والبلازما.. وتحتوى بروتينات الدم على الهيموجلوبين الذى ينقل الاركسجين من الرئتين إلى انسجة الجسم وينقل ثانى أكسيد الكربون من الرئتين إلى الخارج فى هواء الزفير.. كما تحتوى بروتينات الدم على الاجسام المضادة التى تكسب الجسم مناعة ضد المرض..

ويحصل الانسان على البروتين من الاطعمة الحيوانية والنباتية التى تتحول بعد الهضم إلى وحدات صغيرة يعاد ترتيبها من جديد لتكوين البروتينات الخاصة بكل جزء فى الجسم كالأظافر والجلد والشعر وغير ذلك، والمتبقى من بروتين الغذاء بعد ذلك يستخدمه الجسم فى انتاج الطاقة اذا كان فى حاجة إلى ذلك..

ولا يستفيد الجسم من بروتينات الاطعمة فى عملية البناء وتجديد الخلايا سابقة الذكر إلا اذا كان يصحبها كربوهيدرات ودهون تمد الجسم بالطاقة.. والا اصبحت الوظيفة الاولى للبروتين هى الاحتراق لتوليد الطاقة بدلاً من عمليات البناء، وبالتالى يزيد افراز النيتروجين فى البول ويحترق الكربون والهيدروجين المكون للاحماض الامينية ويتحول إلى ثانى اكسيد الكربون وبخار ماء يخرج فى هواء الزفير.. الجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات..

ونقص البروتينات خطر جداً على صحة الانسان وأثره على الجسم يظهر فوراً اذا تعرض الجسم لأى متاعب صحية..

ويعتبر نقص البروتين من أكبر المشاكل الغذائية فى العالم وخصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار

لأنهم أكثر الفئات الحساسة تأثيراً ويظهر ذلك بصورة واضحة في البلاد النامية مثلما حدث في مجاعة أفريقيا وخاصة في الصومال كما يمرض الكبار أيضاً لنقص البروتين نتيجة للفقر والجوع وإن كانت لا تظهر عليهم أعراض المرض بنفس السرعة والقسوة التي تظهر بها على الصغار..

ومقارنة سرعة لتأثير البروتين على الصحة بين الدول الغنية والفقيرة نجد أن الفرد في الدولة المتقدمة يحصل على حوالي ٩٠ جراماً من البروتين يومياً نصفها من البروتين الحيواني ٤٥ جم بينما يحصل الفرد في الدول النامية على حوالي ٥٨ جراماً منها أقل من ٩ جرامات من البروتينات الحيوانية ولذلك تنتشر أمراض نقص البروتين في الدول النامية حيث يعيش حوالي ٢٧٠ من سكان العالم..

وأجزاء الجسم التي تتأثر سريعا لنقص البروتين هي الجلد - والشعر - والأظافر - والأغشية المخاطية المبطنه لأجهزة الجسم.. وغير ذلك فإذا استمر النقص طويلاً تتأثر جميع أنسجة الجسم.. والنسبة للأطفال الصغار ينقص الوزن ويبطئ النمو وتضمحل العضلات وتقل مقاومتهم لأمراض الأمراض..

ومن أعراضه الأديما (تورم الجسم) - تقرحات الجلد - تغيير لون الشعر وضعفه وتقصفه.. وعادة يصاحب نقص البروتين نقص في الكربوهيدرات فتسوء الحالة جداً ويكون ذلك نتيجة للفقر الشديد فيصاب الأطفال بالهزال الشديد وفقدان الشهية مما يؤدي إلى الوفاة..

البروتينات،

العنصر الثاني في صحة الإنسان وتحتوى على الكربون - والهيدروجين - والاكسجين - ونسبة وجود الهيدروجين والاكسجين بها هي نفس نسبة وجودهما في الماء أي ١:٢ .. وهي من أهم مصادر الطاقة للجسم..

والكربوهيدرات عبارة عن مركبات كيميائية صنعها النبات بواسطة عملية التمثيل الضوئي

وهى العملية التى يحول فيها النبات الاخضر غاز ثانى أكسيد الكربون من الهواء والماء من التربة والطاقة من أشعة الشمس إلى سكر بسيط يتصاعد منه غاز الأكسجين..

ويقوم النبات بتخزين هذا السكر فى عصارته داخل الخلايا ونظراً لشدة زوبانه فليس من السهل على النبات أن يخزنه بهذه الصورة ولذا يحوله إلى شكل آخر أقل ذواباً هو النشا ثم يحول جزءاً منه إلى شكل آخر هو السيلوز (اللياف) المكون الأساسى للياف النباتات كما يمكن للنبات أن يحول جزءاً آخر من السكر إلى دهون وبروتينات باستخدام معادن التربة..

وأشكال الكربوهيدرات عديدة ويمكن تقسيمها إلى:

السكريات البسيطة (الأحادية) :

وهى حلوة المذاق وتتكون من جزء بسيط من السكر ومنها الجلوكوز - والفركتوز - والجالاكتوز..

السكريات الثنائية:

وهى حلوة المذاق أيضاً وتتكون من ٢ جزء من السكر البسيط ومنها سكر القصب (السكروز) - وسكر الشعير (المالتوز) - وسكر اللبن (اللاكتوز) ..

السكريات العديدة:

وهى ليست حلوة المذاق وتتكون من العديد من وحدات السكر البسيط الجلوكوز.. ولذا تسمى متعددة التكسير ومنها: النشا (النباتى) - والجليكوجين (نشا حيوانى) - والسليولوز (اللياف) .. وفائدة الكربوهيدرات فى الجسم هامة جداً ومؤثرة وضرورية للصحة..

فهى المصدر الأول للطاقة فى الجسم والجرام منها يمد الجسم بأربعة سعرات.. كما تؤدي دوراً حيوياً هاماً للمحافظة على سلامة الكبد حتى يؤدي وظائفه العديدة بكفاءة فالجليكوجين يساعد الكبد على التخلص من السموم المختلفة فتفرز خارج الجسم كما تمنع الكربوهيدرات تراكم الدهون فى الكبد..

ويعتبر الجهاز المعصي أكثر الأجهزة حساسية لانخفاض سكر الدم.. فيصاب الشخص بالصداع والعرق والدوخة وربما يفقد الوعي، ويلاحظ ذلك في حالات مرضى السكر الذين يتناولون جرعات زائدة من الانسولين وتؤدي إلى انخفاض سكر الدم عن الحد الطبيعي (وهو من ١٢٠:٨٠ ملجم) يتم علاجه بتناول الكربوهيدرات..

وتناول الكربوهيدرات يزيد من كفاءة العضلات اذا ما تناول الشخص كميات متساوية في الطاقة من الاطعمة البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية ويظهر ذلك في الاشخاص الذين يقومون بجهد عضلي شامل..

كما تفيد الكربوهيدرات في حماية بروتين أنسجة الجسم من الاحتراق لتوليد الطاقة..
كما تعتبر الكربوهيدرات عاملاً مضاداً للتسمم الاستوني الذي يحدث في حالة احتراق الدهون بدون وجود الكربوهيدرات وتتكون مجموعة من الاحماض تعرف بالاجسام الكيتونية..
وتتراكم هذه الاحماض في الدم وتعرف هذه الحالة بالتسمم الاستوني وأعراضه هي الصداع والدوخة والغثيان وتظهر رائحة الأسيتون في هواء الزفير وهي تشبه رائحة التفاح المعطن كما في حالات البول السكري الشديد، وتخفي هذه الاعراض بتناول الكربوهيدرات..
أيضاً الاطعمة الكربوهيدراتية طعمها مستحب وتحسن طعم الغذاء كتناول الخبز مع الخضراء واللحوم مع المكرونة أو الارز، والسكر في المشروبات وغير ذلك..
كما ينشط السليولوز عملية الهضم ولكنه ينشط الامعاء الغليظة ويساعد على التخلص من الفضلات..

.....

الدهون،

العنصر الثالث هو الدهون وهي ضرورية أيضاً في التغذية السليمة وهي توجد أما علي حالة

صلبة أو سائلة.. والدهون الصلبة توجد عادة في المصادر الحيوانية كالزبد والسمن الطبيعي والصناعي ودهون الحيوانات والطيور..

والدهون السائلة هي الزيوت وتوجد في المصادر النباتية كزيت بذرة القطن وزيت الذرة وزيت الزيتون.. إلخ..

وفوائد الدهون للجسم متعددة وهامة ومؤثرة فهي؛

تعتبر مصدراً مركزاً للطاقة فالجرام من الدهون يمد الجسم بـ٩٠ سعرات، في حين يعطي الجرام في كلا من البروتين والكربوهيدرات ٤ سعرات فقط..

وتتم هضمها ببطء بخلاف السكريات والنشويات والبروتينات.. لذا فهي تعطي شعوراً بالشبع لبقائها مدة طويلة بالمعدة، فإذا تناول الشخص زبداً بالمرى في الفطور فإنه يهضم أبطأ مما لو تناول الخبز بالمرى فقط..

كما تمد الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية والتي لا يستطيع الجسم أن يصنعها.. وقد ثبتت أهميتها في تكوين الفوسفوليبيدات في الكبد، وفي شفاء نوع من الاكزيما يصيب الاطفال، ومنع تكرار حدوثها، لذا اطلق على الاحماض الدهنية الاساسية فيتامين (ف) ..

وتعمل الدهون على زيادة امتصاص الفيتامينات الذوابة مثل أ، د، هـ، ك، في الجسم.. ووجود طبقات الدهن تحت الجلد يدخر للجسم حرارته. ويحفظ عليه روثقه وجمال تكوينه ويساعد على ليونة الجسم والشعر وعدم جفافه أو خشونته.. كما تعمل الدهون كوسائد حول العظام والاعضاء الداخلية تحميها من الرضوض والصدمات وتحفظها من الانزلاق..

وتحسن الدهون طعم الغداء وبخاصة الخضار والبقول والنشويات الفقيرة في الدهن، وكثيراً ما يشكو الاشخاص المتنوعون من أكل الدهون لأسباب علاجية من عدم استطعام الطعام المسلوق والخالى من الدهون..

كما تحمى الدهون إلى جانب الكربوهيدرات فى الغذاء البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة
فيؤدي وظيفته الاساسية من بناء الانسجة وخلافه..

كما تعمل الدهون وبخاصة الزيوت على تليين الفضلات وسهولة مرورها فى الامعاء الفليظة
وتخلص الجسم منها..

.....

الماء

العنصر الرابع فى المواد الغذائية هو الماء ورغم أنه لا يعد من المواد الغذائية كالبروتين
والكربوهيدرات والدهون.. وبالرغم من ذلك فهو من أهم المواد الضرورية لحياة الانسان.. ولا يسبقه
فى ذلك سوى الاوكسجين إلا إنه أهم عنصر فى الحياة فالانسان يستطيع أن يعيش عدة اسابيع بدون
طعام.. ولكنه يهلك عطشاً اذا حرم من الماء بضعة أيام قليلة..

ويكزن الماء الجزء الأكبر من الجسم، فهو يدخل فى تركيب جميع أنسجته وتصل نسبته فى
الجسم إلى حوالى ٦٠٪ من وزنه وتختلف هذه الكمية تبعاً لنسبة الدهن فى الجسم فإذا فقد الجسم
حوالى ٢٠٪ من وزنه حوالى ١٢ لتر تعرض للهلاك..

وظائف الماء فى الجسم متعددة وكثيرة منها:

الدخول فى تركيب جميع أنسجة الجسم وسوائلها ومنها الدم.. وتصل نسبة الماء فى بلازما
الدم إلى ٩٢٪، وفى كرات الدم الحمراء إلى ٧٠٪، وفى البول إلى ٩٧٪..

كما يحمل الماء كوسيط لحمل المواد الغذائية وأوكسجين الهواء إلى جميع خلايا الجسم
ويحمل ثانى أكسيد الكربون إلى الرئتين للتخلص منه فى هواء الزفير..

ويدخل الماء فى جميع التفاعلات الكيميائية والحويوية التى تتم فى الجسم كعمليات الهضم
والامتصاص والتمثيل الغذائي..

كما يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق بخار الماء الذى يخرج فى عملية التنفس وفى العرق وهم وسيلتان لخفض درجة حرارة الجسم وترطبيه عندما ترتفع درجة حرارة الجو عن حرارة الجسم..

كما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز والعرق..
وعمل الماء على حفظ مرونة الأنسجة وليوتتها، ويحميها من أثار الصدمات والرضوض..

الأملاح المعدنية

ويعتبر العنصر الخامس فى التغذية السليمة فاذا كان جسم الانسان يتكون من العناصر الاساسية الآتية:

الأوكسجين ٦٦٪ والكربون ١٧٪ والهيدروجين ١٠٪ والأزوت (النيتروجين) ٣٪
ومجموعها ٩٦٪..

فإن الأملاح المعدنية بالجسم تمثل ٤٪ وتسمى بالعناصر أو المواد غير العضوية لأن الكربون لا يدخل فى تركيبها، وتوجد معظم المعادن على شكل أملاح بسيطة يحصل عليها الانسان من الغذاء.. وبعد احتراق المواد العضوية فى الجسم..

وهناك ما يقرب من ٣٠ عنصراً من المعادن الهامة للجسم، توجد بأنسجة وسوائل الجسم وبخاصة العظام والاسنان والفضاضيف، ولم يعرف حتى الان أهمية ودور بعض هذه المعادن، وبصفة خاصة التى توجد بكميات ضئيلة جداً فى الجسم، وإن كان الكثير منها قد وضحت أهمية تماماً..

الفيتامينات

العنصر السادس والاكثر أهمية فى التغذية السليمة هو الفيتامينات وهى عبارة عن مركبات

عضوية يحتاج الانسان إلى كميات ضئيلة منها في غذائه اليومي، ولكنها بالغة الأهمية لسلامة صحته ونموه الطبيعي..

وهذه الكميات الضئيلة جداً من الفيتامينات تدل على إنها تختلف عن الاطعمة الأخرى التي نأكلها فالإنسان يستهلك في المتوسط ما بين نصف إلى واحد كيلو جرام من الغذاء يومياً في حين لا تزيد الكمية التي يحتاجها من جميع الفيتامينات عن ١٢, ٠ من الجرام..

ولذلك فهي ليست مواداً غذائية كالكاربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون التي تمد الجسم بالطاقة أو بناء الأنسجة أي أنها ليست بديلة لهذه المواد وإنما تدخل الفيتامينات كمواد مساعدة في جميع العمليات الحيوية بالجسم، ونقصها في الغذاء يؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة أو بمعنى آخر هو الفرق بين الصحة السليمة والصحة المخلتة..

ويحتمد الانسان في الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية النباتية والحيوانية أي عن طريق تناول الأطعمة الغنية بها وهي أفضل المصادر وليس عن طريق تناولها في شكل أقراص مركزة إلا في حالات نقصها في الجسم وبأمر الطبيب لأنها كثيراً ما تضر الجسم كما يحدث عند تناول كميات مركزة من فيتامين (أ) و(د) الذي قد يؤدي إلى التسمم..

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين:

الأولى: فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون وهي:

فيتامينات أ، د، هـ، ك، ف..

الثانية: فيتامينات قابلة للذوبان في الماء وهي:

مجموعة فيتامين (ب) ومنها: ب^١، ب^٢ (الرايبوفلافين)، ب^٦ (البيريدوكسين)، البيوتين، الانويسيتول، الكولين، حمض الفوليك، حمض البانتوثيك، حمض بارا أمينو بنزويك وفيتامين ب^{١٢} ويسمى ميانوكوبالامين..

فيتامين ج المعروف بأسم حمض الاسكوربيك..

فيتامين أ

ويُعرف بالفيتامين الضروري لسلامة الابصار ، أو المضاد للرمد والعدى وهام للنمو..
وهو عديم اللون ويلوب في الدهون وخاصة الزيوت النباتية، ويوجد في المصادر الحيوانية كالزبد وفي المصادر النباتية كالجزر وبعض الفاكهة والبرتقالية اللون والخضر الورقية الخضراء وغيرها..
كما يوجد على شكل الصبغة البرتقالية المعروفة بأسم الكاروتين..
وهو عنصر هام جداً لسلامة الابصار، وكفايته في الغذاء تساعد العين على التكيف بسرعة عند الانتقال من الظلمة إلى الضوء أو العكس فالعين تفقد الرؤية لفترة وجيزة، وبمدها تتكيف سريعاً وتتضح الأشياء..
وتتضح الأشياء..

وهو هام لسلامة الأغشية المخاطية المبطن لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الهضمي أو التنفسي والتناسلي وغير ذلك ويدخل في تركيب صبغة أرجوان الابصار اللازمة للرؤية وهي مرتبطة بالبروتين.
وهو مضاد للعدوى ويؤدى دوراً حيوياً في تغذية الجلد والشعر وتكوين الاسنان القوية البيضاء اللون والعظام.. ويساعد في النمو وبخاصة الاطفال..
واللون والعظام..

فيتامين د

ويُعرف بأسم فيتامين أشعة الشمس ومن أشكاله فيتامين ألكاليسيفيرول ومصدره نباتي (البخار)، وفيتامين ديهيدروكوليستيرول ومصدره حيواني (جلد الانسان)..
وأهميته إنه يعمل على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الامعاء، وينظم تركيزهما في الدم والأنسجة ويرسبهما مع غيرهما من المعادن في العظام والاسنان، وهذا الفيتامين غير منتشر في الاطعمة الشائعة الاستهلاك، ولذلك كانت أشعة الشمس مصدراً هاماً له..
واللون والعظام..

ومن أعراض نقص فيتامين د: تأخر المشي عند الاطفال الصغار، تأخر ظهور الاسنان وتسوسها مبكراً وضعف البنية وارتخاء العضلات وتأخر النمو.. وحدوث لين عظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمرضع، وضعف الاسنان بسبب سحب الكالسيوم من العظام..
وبخاصة الحوامل والمرضع، وضعف الاسنان بسبب سحب الكالسيوم من العظام..

فيتامين هـ

ويعرف أيضاً بالتوكوفيرول أو (فيتامين الاخصاب) ..

وطبيعة هذا الفيتامين أنه يذوب في الدهون ولا يتأثر بالحرارة أو القلويات أو الاحماض، وتتلفه الاشعة فوق البنفسجية ويوجد في زيت جنين القمح واللذرة..

وقوائمه: إنه هام للغدد التناسلية والاخصاب عند الذكور، ويقلل فرص الاجهاض وموت الجنين عند الاناث، ويقلل من آلام الوضع ويهدئ حالات من اليأس عند المرأة كاللدوخة ونوبات الصرع..

وقد ظهرت أهمية هذا الفيتامين في علاج الكثير من الحالات مثل:

ضبط الدم - تصلب الشرايين - بعض أمراض القلب - ضعف العضلات - هبوط الكلى الحاد... وغير ذلك..

فيتامين ك

ويسمى الفيتامين المضاد للتخثر، لأنه يدخل في المادة التي تساعد على تجلط الدم ويوجد في الخضار كالسبانخ والكرنب والطماطم والبسلة وغيرها ويذوب في الدهون.. ولا توجد احتياجات لهذا الفيتامين لاتساع انتشاره في الاطعمة، كما يتكون في الامعاء بفعل البكتيريا..

وقد أمكن تحضير مركب منه لعلاج حالات النزف وخصوصاً قبل الولادة والعمليات الجراحية وفي حالة نقصه عند الاطفال الرضع..

فيتامين ب المركب

ويكون هذا الفيتامين أكبر مجموعة من الفيتامينات الذوابة في الماء وتختلف وظائفه

الفيتامينات في الجسم وهي لعمليات التمثيل الغذائي وصحة الجهاز الهضمي والجلد والنم واللسان والاعصاب والكبد...

كما تساعد في حالات عسر الهضم وفقد الشهية والتعب والالتهابات الجلدية والانيميا..

الخضروات الطازجة ..
الطريق للسعادة ..

الفصل الثالث

والآن تعال نبدأ معاً رحلة **«السعادة الصحية»** بعد أن حددنا مقوماتها في التغذية السليمة تتجول بين كنوز الخيرات التي أنعم بها الله على الانسان وسخرها لتكون طعامه ونجاح صحته..
منجد أن **الخضروات** هي المصدر الرئيس للصحة الجيدة.. لا يستطيع انسان ان يتخلى عن تناولها.. ويكل صورها وصنوفها وأنواعها.. ربما يقلل من تناول الفاكهة ولكن الخضار يساوى الحياة..

والخضروات هي كنز الفيتامينات والاملاح والمعادن التي يحتاجها كل انسان.. فحبة من الطماطم تفنى عن وجبة.. وبعض حزم من الجرجير أو الخس تزيد شعور الشخص بالقوة.. وتساعد في مواجهة الأمراض..

وطبق السلطة الخضراء يفنى عن مصادر أخرى للغذاء..
وإذا أردت أن تستفيد فعلاً من الخضار يجب أن تضع لها برنامج عند الغذاء..
- مثلاً اذا تناولت الخضار نيئاً فإنه يعطى مفعولاً اغزر من تناوله بطرق معالجة..
- وأوراق الخضار النعنة تكثر فيها خلاصة الفيتامينات لذا يجب ألا نرميها أو نتخلص منها..
فربما يكون هو العنصر المفيد فيها.. لذا ينصح دائماً بأكل أوراق الخضروات في أطعمة متنوعة أو غير مأكوفة وهذه مهمة الطباخ أو ربة البيت..

والطبق الشائع والمفيد في أوراق الخضار هو طبق الحساء لكثرة الفيتامينات.. كما يجب طهي الخضار بكمية محدودة من الماء حتى لا يضيع الجزء الأكبر من الفيتامينات والاملاح..
ومن الضروري غسل الخضار جيداً لتجنب الأمراض والميكروبات التي تحملها من الاتربة..
والآن.. نعيش رحلة مع الخضروات.. كأهم مصادر الغذاء ولعلاج ومقاومة أكيدة للأمراض..

.....

الجزر

يعد الجزر غذاءً ودواءً في آن واحد لما يحتويه من مقادير كثيرة من الفيتامينات.. وهو غني

بـالفيتامينات (أ، و، د، و هـ) وعلى المعادن كالكبريت، والفسفور، والكلور،
والصوديوم، والبوتاس، والمغنسيوم، والكالسيوم، والحديد.

ويستفاد من عصيره إذا اخذ باستمرار في حالة السكر.. وتقوية البصر.. وفي نمو الأطفال..
أما لبه فهو يفيد في حالات الكحة (الأكزيما).. كما أن ورقه يفيد في حالات الجروح والرضوض..
وعصير الجزر يفيد في تقوية البصر وفي نمو الأطفال..

وروشة الجزر غنية بالوصفات.. التي يمكن تصنيعها في البيت لتكون وقاية وعلاج..
١- **للقروح والتسلخات الجلدية**، يمزج نصف كوب عصير جزر مع ٨ أضعافه من مسحوق
الفحم ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمير قبل الاستعمال ثم يستخدم في علاج القروح..
٢- **كمعالجة لأمراض الأطفال**، يضاف مسحوق الجزر إلى حليب الأطفال لعلاج الاسهال
ويعطى لهم كحساء كما يستخدم كمعالجة للسعال ولين العظام.. ويعطى للطفل ابتداء من الشهر
الرابع وهكذا لتطهير الأمعاء فيقدم له نيقاً أو مطبوخاً..
٣- **كمعالجة لليرقان ولوهبات الكبد**، يشر الجزر ويغلى على نار قوية بإضافة لتر من الماء إليه
لمدة عشر دقائق، ويترك حتى يفتّر، ثم يأخذ جرعات.

الطماطم

الطماطم تؤكل نيئة ومطبوخة وشراباً، وهي غنية بالفيتامينات (أ، ب، ج، د، هـ)، وبـ٢،
وتحتوى على الفسفور والحديد والأملاح القلوية..
ويستفاد من الطماطم في الكثير من الحالات المرضية وتوصف للمصابين بالروماتيزم والرمال
البولية، وحصى الكلى، والمثانة، والتهاب المفاصل، والتفنات المعوية، وعسر الهضم.
وهي تساعد على طرح الفضلات ومكافحة الديدان.. إذا اخذت بقشورها اما

المستحلب وهي المادة التي تغطي الثمرة فتساعد على تأمين عملية الأنزلاق الموى، كما ترطب المعدة، وتسهل مرور الكتل البرازية..

أما عصرها فهو دمهـا وهذا سهل الامتصاص ويدخل الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء خلايا الجسم..

وإذا أردنا ان نتناول سلطة غنية بالطماطم فيجب الا نضيف اليها الليمون أو الخل، بل نكتفى بالزيت بدون الملح، ويضاف اليها قليل من الثوم أو البصل فتكون أكثر فائدة للجسم لكل الاعمار..

.....

الخرشوف

الخرشوف من الخضروات الحامية على الفيتامينات «أ» و«ب» والأملاح المعدنية كالمنجنيز والفسفور..

ويؤكل مطبوخاً .. ويساعد جيداً في علاج أمراض القلب والكبد واحتقانها، والتهاب الكلى، وانقطاع البول، وفي بعض حالات الحكة الجلدية.. كما تستعمل أوراقه وشوكه في التغذية وتنشيط الدهن أيضاً..

والاكثار من تناول الخرشوف يساعد على إزالة الكوليسترول من الدم وتصلب الشرايين وإلى إنزال الضغط الدموي فيها وهو خير مقوى للقلب وتنشيط الجسم..

كما يفيد الخرشوف في علاج الحمصات، حيث تسحق جلوره ويضاف اليها قشر البلوط وتؤخذ سقاً.. كما يفيد أيضاً في علاج التهاب الكبدى حيث تغلى اربع رويقات طرية في لتر من الماء ثم يضاف إلى هذا المزيج بعض السكر وتؤخذ لمدة اثنتى عشر يوماً..

.....

الفجل

الفجل من الخضروات التي تحتوى على الفيتامينات «أ» و«ب» وعلى الحديد والكالسيوم

والبيود والكبريت والمنجنيز وهو محرك للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم، وهو مقو للعظام ومدر للبول.

يستفاد من عصيره في علاج المرضى بالحصيات الصفراوية ونوبات الحصوات البولية، والنوبات الكبدية على أن يأخذ هذا العصير صباحاً على الريق..

كما يوصف كمعالج للمصابين بالسعال الديكي، وذلك بحفر داخل الفجل وحشوه بالسكر ويؤخذ على الريق..

.....

البصل

ويحتل البصل مكانة يحسد عليها بين الأغذية الباقية.. كما أنه من النباتات القاتلة للجراثيم ويؤكل غالباً نيئاً.

وللبصل فوائد كثيرة تجعله يفوق التفاح في قيمته الغذائية، إذ يحتوي على الكالسيوم والفسفور والحديد، كما أنه يحتوي على الفيتامين «أ» و«ث».

ويستعمل كمعالج مفيد في حالات السكر وتعب الكبد والاستسقاء وتورم الساقين، ونزلات الفخ البطن، وبعض أمراض القلب والسرطان..

ولخلاصة البصل مفعولاً قاتلاً للجراثيم التي تستوطن الفم والأمعاء.

كما يوصف البصل لعلاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير؛ بأن يدق ويغلى في زيت الزيتون ..

ويدخل عصير البصل مع العسل بنسبة متساوية في عمل قطرة لمياه البيضاء في العين..

ويوصف البصل لعلاج الالتهابات الجلدية والكالو وحسن السمكة؛ بأن يطبخ ويوضع فوق المحل المصاب ويلف بشاشة حتى الصباح حيث ينزع عنها..

الثوم

والثوم يشبه زميله البصل لكونه قاتلاً للجراثيم إذ يدخل فى أغلب الاطعمة ويؤكل نيئاً ومطبوخاً وهو مقوثير للشهية ومطهر للامعاء وطارد للديدان.

والثوم خصائص عدة اذا ساعد الرئتين على التنفس وخاصة فى الحالات المرضية والربو والسعال الديكى وهو علاج واقى فعال من تصلب الشرايين.

كما يستخدم لطرد الديدان لدى الاطفال .. حيث يضاف فص واحد منه إلى الحساء ويعطى للأطفال .. كما يوصف للكبار .. حيث يخلى بعض الفصوص من الثوم فى كوب ماء أو حليب أو يخلط الثوم المبشور بضعفى حجمه سكرًا ناعماً.

كما يستخدم لطرد الديدان المعوية حيث تجرى الوصفة التالية:

يحضر رأس ثوم كبير ويقشر وتبشر فصوصه، ثم يخلى مدة عشرين دقيقة على النار فى قليل من الماء حيث يؤخذ هذا المنقوع صباحاً على الريق ويمنع تناول الطعام حتى الظهيرة تكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام .. كما يوصف لعلاج ارتفاع ضغط الدم .. حيث يؤخذ فص من الثوم صباحاً كل يوم ..

كما يستخدم لتسكين آلام الاذن؛ وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون المطبوخ فيه بعض فصوص الثوم ..

كما يعالج القروح والجروح النتنة؛ بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جم عصير لوم و٩٠ جم ماء و٢٠ جم كحول ..

كما يمكن التخلص من رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة من عسل النحل أو مضغ بضع حبات من البن أو الكمون أو البقدونس ..

البقدونس

البقدونس مفيد للشهية ومسكن للألم، ويستعمل عصيره في حالة التهابات الكبد البسيطة..
يستخدم لعلاج الوجه من حب الشباب وحب الشباب، حيث يغسل الوجه مرتين بمصير
البقدونس..

كما يستخدم في علاج التهابات البول، حيث تغلى أوراق البقدونس ثم تعطى أكثر
من مرة، وتستعمل أيضا في حالة التهاب القرنين والتهابات العين..
كما يستخدم في علاج التهاب وتشنج التشنج، حيث توضع لصقات على لدى
المريض عدة مرات لإزالة التشنج الذي يطرأ على التشنج لعدم الرضاة.

.....

النعناع

يستفاد من النعناع في معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمي، ووجع الصدا،
وهو حسن الطعم والرائحة في نفس الوقت، وهو يدخل في الكثير من المستحضرات الطبية بسبب
جودة طعمه وبخاصة التلطيف والتبريد المتغيرة فيه.

ولأوراق النعناع عصا هامة تقيد الأمراض التالية:

.. (أ) تنشط عمل جى صلة المرارة والكبد..

(ب) يمنع تفاعلات الانتفاخ غير المستحبة في المعدة..

(ج) يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي..

(د) يساعد على رفع التشنجات وتوليد الغازات المعوية..

(هـ) يساعد في علاج أمراض القلب..

كما يستعمل النعناع كشاي حسن الطعم .. كما يجب عدم غلي النعناع أثناء مزجه بالشاي بل يجب سكب الماء الحار عليها كما يجب عدم الاكثار من شرب شاي النعناع ..

.....

الغالب

الغالب هو احد الثمار التي تماثل البلح والتين في خصائصه وصفاته ..

ويوصف كمعالج في حالة الاصابة بالسعال وضيق التنفس، حيث يغلى ٥٠ جراماً من ثماره في لتر من الماء ثم يصفى ويشرب المنقوع بعد الأكل يومياً ثلاث مرات لمدة عشرة ايام ..

.....

الجرجير

الجرجير نبات يحتوى على فيتامين «ث» ومادة الهود والكبريت والحديد ..

كما يستعمل الجرجير كمعالج للشعر المتساقط، يمزج مقدار ٥٠ جرام من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جرام من الكحول مع القليل من ورق زهر الورد، وبذلك به جلد الرأس يومياً لمدة شهر.

كما يستخدم لأدوار البول، حيث يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة يبيضاء في لتر ونصف من الماء ويستمر في الغلي حتى يبقى للثاء، وبعد تصفيته يشرب وهو فاتر بمقدار فنجان آخر المساء ..

كما يستخدم لمعالجة الحروق، حيث تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق القزولة ثم يطبخ بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش ويستخدم كمعالج للحروق ..

السلق

السلق غذاء ملين للامعاء ولينيد..

ويحتوى على الفيتامينات « آ » و« ج » و« ك » وهو غنى بالحديد والكلسيوم ويدخل فى الغذاء كمانع للغازات والتهابات القولون..

كما يوصف للمصابين بفقر الدم: وذلك بطبخه مع اللحم المفروم كل أسبوع مرتين..

كما يوصف لعلاج القروح: حيث توضع أوراقه الخضراء فوق القروح..

.....

السبانخ

السبانخ غذاء شوى وله قدرة كافية على التقلية لوجود العناصر الحديدية فى أوراقه ويحتوى على الكبريت، والفسفور، والكلور، والكلسيوم، والنحاس، وهو غنى بالفيتامينات « آ » و« ب » و« د »..

ومن الضروري الاحتفاظ بهاء السبانخ عند طهيده لأن هذا الماء يحتوى على خلاصة معظم الفيتامينات والاملاح الموجودة فى أوراقه، ويضاف هذا الماء إلى الحساء، كالمسل وغيره وهو ملين للمعدة..

كما يوصف نيقاً أو مطبوخاً لعلاج أنفاس الصدر، كما أن عصيره المخلى بالسكر يفيد فى علاج الهرقان، والحصىات البولية، وعسرة البول..

.....

الخس

الخس يعتبر رمزاً للخصوبة والنمو، وهو يحتوى على المواد الغذائية الكاملة، كالحديد، والفسفور، والكلسيوم..

كما أنه غنى بالفيتامينات «آ» و«ب» و«ث» ومقادير عالية من فيتامين «هـ».. يؤخذ الخس لتقوية البصر، والأعصاب، وهو يؤخذ نيئاً غالباً مع «السلطة».. كما يفيد في الإمساك ويوطئ الجسم ويهدئ الأعصاب..

.....

الفول

الفول الأخضر غذاء حسن وفاكهة للنبلة، أما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبرى.. ويؤكل الفول نيئاً ومطبوخاً، وهو غنى بالفيتامين «ب» وبالبروتين الذى يغنى عن اللحوم.. أما إذا اردنا أن نأخذ وجبة غذائية كاملة من الفول فيجب أن نضيف إلى الفول الطماطم والبصل والثوم والزيت والحمص والخيزر.. فهي تمنح الجسم قوة حرارية تساعد على أداء أشق الأعمال..

كما يوصف لعلاج الحصوة وعسر الهضم حيث تجرى الوصفة التالية:

تؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع فى كوبين كبيرتين من الماء وترفع على نار خفيفة لمدة ساعة تقريباً ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق فيساعد فى سهولة الهضم وطرده الغازات وعلم الإمساك..

.....

بذر الخلة

تستعمل بذور الخلة لمعالجة ضيق الصدر والنفات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية.. أو يحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذر الخلة ومقدار قليل من شرش الذرة إلى كوب ونصف من الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها كوب واحد، يؤخذ بعد الأكل بساعة كل يوم ثلاث مرات لمدة عشرة أيام..

كما يستخدم بيلز الخلطة لمعالجة الرمل والحصى، حيث يؤخذ فتجان قهوة زيت زيتون على الرقيق ومن بعده يأخذ حلالاً فتجان قهوة ماء ساخن، وبعد نصف ساعة يؤتى ببيلز الخلطة وتغلى فى كوب ونصف من الماء وتصفى حتى تصبح كواباً واحداً ويؤخذ بعد الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم لمدة ثلاثة أيام..

التمر هلصى

التمر هندى ثمرة تنضج فى الخريف، وتقطف ثمارها وتشبه الفول فى أوزانها، ولتمرها قرنية القوام، وكل قرن يحوى على بذرة واحدة أو أكثر حتى الأربع بلور..

ويصنع من التمر الهندى الشراب المعروف بشارب التمر الهندى ويقدم بالمناسبات، وهو يباع فى الاسواق على شكل صجينة بعد تقشير الثمار وعجن لبها..

ويستخدم كملاخ لتفتيق الدم وتخليصه من الحموضة الزائدة حيث تجرى الوصفة التالية:

يوضع مقدار جوزة تمر هندى فى كوب ماء وتصفى بشاشة حتى الصباح، ويؤخذ على الرقيق مع تحليتها بقليل من السكر، ويؤخذ مساءً نصف كوب بعد الأكل.. أما الذين أصيبوا بالبذانة فمن المستحسن شربه بدون سكر..

العرقسوس

العرقسوس نبات ينمو بكثرة فى أراضي الصحارى، دون رعاية أو عناية، وتقتلع جذور هذا النبات من الاراضى وتترك أكواماً لتختم قليلاً ليزداد لونها اصفراراً ثم تنظف من الاتربة العالقة بها وتصدر الى الاسواق..

وللعرقوس عدة علاجات، منها ما يؤخذ شراباً في الصيف كمربوب ومائع للعطش، وهو يفيد في العلاجات التالية:

(١) **لعلاج الامساك، وتشبث الكبد، وسر للبول، وملين للامعاء** حيث يسحق ٢٠٠ جرام من العرقوس ويمزج مع ملعقة صغيرة من الكربونات ويبل بملعقة كبيرة من الماء، ويوضع داخل قطعة من الشاش وتعلق تحت حنفية الماء، وتفتح الحنفية نقطة نقطة من المساء حتى الصباح، ويجمع هذه المياه في اليوم التالي لتصبح مقدار لتر من هذا المنقوع تؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل بساعة لمدة عشرين يوماً، تكرر هذه العملية كلما نقص الماء يوماً..

كما يستخدم كمعالج **للسعال وتليين الامعاء** حيث يسحق مقدار ٦٠ جراماً من العرقوس و٤٠ جراماً من زهر الكبريت و٤٠ جراماً من الشمر، و٦٠ جراماً من السنمكي، و٢٠٠ جراماً من السكر التبانى تمزج جميعها وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الامعاء، وملعقة قهوة مساء كل يوم لاسهال المدة.. كما يفيد ايضا في شفاء قروح المعدة والتهابات الامعاء..

.....

الكمون

يستفاد من الكمون في الغذاء لاثارة الشهية ومعالجة التشنج وفي طرد الغازات..

بالنسبة للتشنج وطرد الغازات: حيث توضع ملعقة صغيرة من بذور الكمون في لتر من الماء وتغلى على النار ويؤخذ نصف فجان قهوة قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً..

كما يوصف لأدوار الحليب الذي المرضعات:

حيث يمزج قليل من العسل في جرام واحد من الكمون المسحوق ويعطى للمرضعات لأدوار الحليب..

الزعر

يعتبر الزعر من أهم الأغذية الصباحية المفيدة، وهو مضاد للتخمرات المعدية والمعوية، ويؤخذ مضافاً إليه الزيت والعسل.. ويضاف إلى العجين ليصبح «مزكشة» بعد وضعها في الفرن وتؤكل ساخنة..

ويستخدم الزعر في التهابات الشعب التنفسية والسعال الديكي والربو، حيث يأخذ مغلى الزعر الممزوج بالعسل..

كما يوصف للمساعدة في تحركات الحصى بالمثانة، حيث يغلَى الزعر الممزوج بالعسل، ويوضع ١٠٠ جرام من الزعر و٢٠٠ جرام من العسل الصافي في ٣٠٠ جرام من الماء وتغلى على النار ويؤخذ بعد الأكل ساعة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة عشر يوماً..

.....

اليانسون

يستعمل اليانسون في اعداد انواع كثيرة من الحلويات الشهية.. ويعطى اليانسون المغلى للأطفال والرضع لطرد الغازات وتهدئة اعصابهم وتخفيف حدة بكائهم.. كما يؤخذ مسحوقاً مضافاً اليه الماء والعسل لاثارة القابلية للطعام..

.....

الخردل

يستفاد من بذور الخردل المطحون مصفوفة لتخفيف آلام احتقان الدم، واحتقان الرئتين وتوضع اللصقة على الجسم فتخمرها، حيث تقضى على الاحتقان..

كما يستعمل الخردل ايضاً في الغذاء كمفاح للشهية بعد مزجه بالخل، لأنه يثير اللعاب بالفم، ويسهل المضغ، فيزيد في افراز العصارات الهضمية وتنشط عضلات المعدة، وهو مفيد ضد التسمم فيما اذا تناول الانسان طعاماً فاسداً.. لأنه يحرق المعدة، ويجب تناوله باعتدال..

والتسبة لوصف لوزة الخردل: يبلح الخردل ويبل بالماء ويوضع بين شانتين ويلصق على البشرة لمدة خمس عشرة دقيقة وترفع من مكانها وتوضع بجانب الأكم وتلف حتى الصباح ثم تنزع وتصنع لوزة أخرى، وتكرر لمدة ثلاثة أيام..

.....

الخبيزة

تخزن ازهار الخبيزة بعد تجفيفها.. وتستهمل كمنقوع لبعض الحالات المرضية الآتية: كمسكن لآلام الحلق ويعمل منه «غرغرة» يفيد في ترطيب الامعاء وتخفيف آلام البطن كما يؤخذ منه حقنة شرجية..

كما يوصف للمصابين بأمراض الكلى والمثانة: تؤخذ الخبيزة المنقبة صباحاً لمعالجة القروح والالتهابات الجلدية، وتطبخ اوراقه وتوضع فوق القروح، والالتهابات الجلدية وتربط بقطعة من القماش.. كما تستخدمه النساء كفسيول لتلطيف احتقان غشاء المهبل..

.....

المحلب

يستعمل المحلب مسحوقاً في تركيب الحلويات لأعطائها نكهة اللبنة وخاصة مع الككم.. كما يوصف كمعالج مسكن لآلام الخصر والظهر، وقر الدم والسكر..

والتسبة للعلاج كمسكن للآلام: يمزج مقدار ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من السكر النبات و١٢ حبة لوز حلوة وتسحق جميعاً لتصبح ناعمة وتسف مرتين بالنهار بعد الاكل لمدة ١٢ يوماً..

والتسبة لعلاج السكر: يسحق ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٢ حبة لوز وتسف مرتين بعد الأكل لمدة ٢١ يوماً..

الحلبة

الحلبة زهيدة الثمن وكبيرة الفائدة حيث انها تشمن بقيمة الذهب لما لها من علاجات نافعة، وهي غنية بالبروتين والنشا والفسفور، وهي تماثل زيت كبد السمك يستعملها عامة الشعب..
وتوصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة لزيادة افراز الحليب وللذين يشكون من قلة الشهية، وفقر الدم، والمصابين بالنحولة، كما تخرج الحلبة بالعسل للمصابين بالامساك المزمن.. ولعلاج الصدر، والتهاب الحلق، والسعال، والربو، والضعف الجنسي..
للمصابين بالسكر، تنقع الحلبة عند المساء في الماء وفي الصباح يؤخذ من مائها شرباً ومن ثم يزداد ماء وتكرر العملية لمدة أسبوع..

البندق

البندق غني بالفيتامينات « أ » و « ب » والمعادن كالحديد والفسفور والكلسيوم..
ويستفاد من البندق لعلاج المصابين بالسكر والتهابات المسالك البولية.. كما يستعمل كملاخ أيضاً لطرود الديدان وذلك بأخذ ملعقة من زيت البندق صباح كل يوم لمدة خمسة عشر يوماً..
يحمل البندق كمنقوع ويؤخذ شرباً، وذلك في حالات الحمى حيث يخلى قشر اغصان شجيرات البندق بمقدار ٢٥ جراماً في لتر من الماء ويؤخذ قبل الاططار..
ولأفراخ البهول وأمراض الجلد، يخلى ٢٥ جراماً من ورق البندق في لتر من الماء ويشرب منقوعه..

الجوز

الجوز غني بالفيتامينات « أ » و « ب » ويوصف زيت الجوز للأمراض الجلدية وللمصابين بالسكر..

كما يعالج به القروح والأمراض الجلدية كالجرب والحكة الجلدية: حيث يغلى ٥٠ جراماً من ورق الجوز بالماء وتعمل كمهم وتضمّد به هذه الأمراض.. كما يقيد هذا المرحم في التهاب الاجفان والبثور..

كما يستخدم في علاج الاصابة وازالة مسامير الاقدام وذلك بتدليك مكان الاصابة بقشور الجوز..

كما يستخدم في إيقاف افراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام حيث توضع عدة وريقات من الجوز الأخضر فوق ثدى المرضع..

وبالنسبة للسيدات اللواتي يشكون من الامراض التناسلية المهبلية: تغلى أوراق الجوز في لتر من الماء، وتترك حتى تبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كحقنة مهبلية..

كما يوصف لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس، حيث يوضع ٧.٥ جراماً من قشور الجوز الخضراء في لتر من الماء، ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يضاف اليه القليل من السكر ويؤخذ منه قبل كل طعام بمقدار فنجان قهوة..

.....

زيت الخروع

يستفاد من زيت الخروع في معالجة العديد من الامراض والقروح الجلدية وذلك بالتدليك ٣٠ مرة في الصباح ومثلها في المساء لمدة ثلاثة اسابيع..

كما يستخدم لشفاء صبره الطفل عند الولادة وللمعالجة تقرحات الجلد: حيث تدفن بزيت الخروع، ولادرار الحليب ايضاً تدفن الثديان بزيت الخروع..

كما يوصف لعلاج احمرار العين وتهيجها: حيث تنقط فيها نقطة من زيت الخروع..

كما يؤخذ مسهلاً للمعدة: وذلك بوضع مقدار فنجان قهوة من زيت الخروع مع كمية من الماء، ويؤخذ صباحاً على الريق..

كما يستخدم لعلم سقوط شعر الرأس، حيث يوضع فنجان قهوة من زيت الخروج مع فنجان قهوة سبيرولو مع فنجان قهوة خل وتمزج جميعها ويدهن بها الرأس في الاسبوع مرتين..

كما يستخدم للبواسير الخطيفة، حيث تدهن بزيت الخروج لتعيدها الى الداخل، حيث ان زيت الخروج يطريها..

كما يوصف لوجع الاقدام، حيث تدلك بزيت الخروج في المساء قبل النوم ثم يلبس الجوارب وتنام فيها حتى الصباح ويعمل بها مرتين في الاسبوع..

كما يستخدم لازالة الشامه والحبسه من الوجه، حيث تدلك الشامه بزيت الخروج في كل مساء وعند المساء تمسح الشامه بقطعة من القماش لازالة الفائض من الزيت عن الوجه، لمدة ثلاثة اسابيع..

وعندما تظهر عادة في الرجل وظاهر اليد يقع سمراء ناتجة عن اضطراب في الكبد، تدلك في الصباح والمساء بزيت الخروج لمدة شهر تقريبا لتزول هذه البقع..

كما يستخدم زيت الخروج لتوقيف الحمل لفترة ماء، حيث يؤخذ حبة واحدة من بلور الخروج فيمنع الحمل لمدة سنة واذا اخذت حبتين يمنع الحمل ايضا لمدة سنتين..

.....فإن:

زيت الذرة

يستخدم زيت الذرة لمعالجة الرشح والربو بأخذ ملعقة كبيرة مع كل وجبة طعام..

كما يستخدم لازالة القشور من اطراف العين، حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من زيت الذرة في الصباح وملعقة ثانية في المساء..

كما يعيد زيت الذرة الشعر وجلد فروة الرأس ويعطي الشعر لمعاناً ويزيل قشرة الرأس حيث بذلك به جلد الرأس برؤوس الأصابع، ثم تبلل فوطة بماء ساخن وتضع جيداً، وتلف فوق الرأس ويعمل بها ست مرات كل يوم مرة واحدة..

كما يستفاد من شعيرات الفرة لأحرار البول، إذ يظلى ٢٥ جراماً من هذه الشعيرات
فى لتر من الماء ويشرب من هذا الماء لعلاج التهابات المثانة المزمنة والرمال البولية، والأمراض القلبية
والتبول الزلالى..

.....

الشوفان

يستعمل قش الشوفان المغلى والحلى بالسكر كلواء ضد الارق، ومهدئ للسعال العنيف
والسعال الديكى و التهابات الكبد والمرارة والمفص الكلوى كما يقيد فى تسكين نوبات الحصاة
البولية..

وبالعلاج الشوفان الروماتيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية وينصح بالاستحمام
بماء قش الشوفان..

ويوصف حب الشوفان كحليين ومسكن للهواسير، إذ يوضع عشرون جراماً من
حبوب الشوفان فى لتر من الماء وتغلى ويؤخذ محلياً بالسكر..

.....

الحمص

للحمص مكانة مرموقة على الموائد، فهو يؤكل اخضرأ ومطبوخأ، ومسلوأ، ومسحوقأ.. وهو
يحتوى على المواد البروتينية المفيدة..

والحمص الجاف يحتوى على المعادن مثل الكبريت والفمفور والكلور واليوتاس والكلسيوم
والحديد.. كما يستعمل فى الأطعمة الشعبية كالفتة، والحمص بالزيت والقلقل وهو ملين للبطن
ويدر البول ويزيد من القوة الجنسية..



يستعمل الارز فى جميع البيوت فقيرها وغنيها لأنه رخيص الثمن، ويقدم مع جميع المأكـلـ
والخضروات على اختلافها..

ويحتوى الارز الابيض المقشور على البوتاس والصوديوم والكالسيوم والحديد والفسفور
والكبريت واليود..

ويمنع اعطاء الرز للمصابين بالسكر لغناه بالمواد النشوية.. وهو يعتبر غذاءً جيداً للمصابين
بارتفاع الضغط..

كما يهدئ الارز المغلى فى شفاء أسهالات الاطفال الصيفية، ويدخل الارز فى
علاج الالتهابات ككمادات بعد طبعه..

كما يستخدم لطرية الجلد وتليينه وامتصاص العرق، حيث يضاف اليه مسحوق
بودرة التلك ويصبح مرهماً يدهن به الجلد..

.....

القمح

القمح يعتبر من أقدم ما عرفه الانسان من الغذاء الذي لا غنى عنه لكل فرد لما يحتويه من
مواد البوتاسيوم والصوديوم والمنسيوم والفسفور والحديد والكالسيوم والسليكون..

وتحتوى الردة المتخلفة عنه على الفيتامين (ب^١) و(ب^٢) و(ب^٣) و(ب^٤) و(ر) ..

ويعتبر الخبز الأسمر الحاوى على الردة المغلى الحقيقى والنافع لأن الخبز الابيض يفقد
جميع المواد الغذائية من الفيتامينات والمعادن التى تغذى الجسم والتى تهب الدم القوة والحيوية
والاكسوجين.. فالكلسيوم يبنى العظام ويقوى الاسنان.. والسليكون يقوى الشعر ويزيده لمعاناً واليود
يعمل على الغدة الدرقية، ويضفى على أكله السكينة والهدوء.. والبوتاسيوم والصوديوم والمنسيوم
تكون الانسجة والمصارات الهاضمة..

يستفاد من الردة المخلفة كمهدئ ضد السعال والزكام الخفيف والحُميات
كما يستفاد منها في حالات تقرحات المعدة..

يصنع بتدليك الجسم بالردة عند الاستحمام فيستفاد به ضد الروماتيزم حيث يوضع كيلو من الردة في خمس لترات من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا الماء إلى ماء البانيو..
أما دقيق القمح فيستخدم كمعالج لتصبغات الجلد الملتهبة فيعمل عجينة ويدهن بالزيت ويوضع ككمادات فوق الجلد ويربط حتى الصباح لتزول الالتهابات والأورام، وتخف الأوجاع..

.....

البرغل

تصنع من البرغل أنواع عديدة ومتنوعة من الطعام وتضاف اليه أغذية أخرى كالخضار واللحوم والبقول..

ويصنع البرغل من القمح الكامل بأن يسلق جيداً ثم يجفف بأشعة الشمس لم يطحن بمطحنة خاصة حيث تحول القمح إلى برغل من نوعين ناعم وخشن وكل منهما له طرق خاصة في الطهي والاستعمال..

ويحتوي البرغل على الفيتامين (آ) و(د) و(و) .. فالبرغل يحتوي على جميع خصائص القمح وقشوره.. فهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين الأولى عند السلق والثانية عند التحضير.. فهو خير من الرز وأغنى منه بكثير من المواد والفيتامينات..
والبرغل لا يسبب السمنة كما أنه يهضم جيداً إذا كانت الملعقة قوية، أما الذين يشكون من ضعف الملعقة فيجب عليهم الأقلال من تناوله..

الشعير

يمثل الشعير القمح فى قدرته الغذائية غير أنه عسير الهضم لكثرة الالياف فيه، ويحتاج إلى معدة قوية وهضم جيد ويستفيد منه المجهدون والعمال الشباب وهو يتميز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة كالفسفور والكلسيوم واليوتاس وعند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاءً ممتازاً غير أن لونه وطعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح..

ويدخل الشعير فى صنع المشروبات المشهورة كالبيرة.. ويستفاد من ردة الشعير فى تسكين آلام التهابات المثانة..

كما يصنع من دقيق الشعير المزوج بالخل مرهم يعالج به آلام الظهر المسماة بالمهاجر كما يصنع من مسحوقه مقو يؤخذ بعد غليه ويستخدم ماؤه فى تنظيف الجروح المتقيحة..

.....

العسل

العسل غذاء حى يعتمد وجوده من الأزهار والنباتات واشعاعات الشمس والهواء فهو بمثابة الظواهر الطبيعية التى تختبئ على سر الحياة..

والعسل أغنى الأغذية بالمواد المعدنية كالحديد والكلسيوم والفسفور والكبريت والفيتامينات (ب) و(ث)..

ويوصف العسل للواهنين والعمال؛ حيث توضع ملعقة كبيرة من العسل على الخبز ويزج بموزة واحدة أو نصف تفاحة مبشورة ويحمل منها سندويش وتؤخذ لمدة شهر يومياً.. كما يعطى ملعقة كبيرة للطفل يومياً يقيه من شر الكساح.. ويعطى للطفل ملعقة صغيرة قبل النوم يمنع بهوله فى الفراش..

فالعسل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة ويستعمل فى كثير من العلاجات..

زيت الزيتون

زيت الزيتون يمتاز عن غيره من الزيوت بصفات كثيرة تعود على الانسان بالصحة والعافية..
لأنه سهل الهضم ويحوى على عدد من الفيتامينات الضرورية لجسم الانسان منها فيتامين (د) الذى
يقى الاطفال من الشلل وتقوس الساقين..

ويعتبر زيت الزيتون عاملاً قوياً فى زيادة القدرة على التفكير والذكاء.. كما أن به مادة غذائية
شهية ومطهرة وجلب الشهية للطعام..

وزيت الزيتون غنى بالفيتامين (ز) فهو مخصب ومقو للنسل ويقيد الشيوخ فى منحهم القوة
الجنسية..

كما يستعمل فى حالات الحصيات المرارية الكبدية، وفى حالات الامساك والتشنج المعوى..
وللأمساك يمكن تناول مملقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة..

.....

الخيار

الخيار غنى بفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب) .. وتتركز أكبر نسبة من الفيتامينات
فى القشرة.. لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره..

كما يحتوى أيضاً على الاملاح المعدنية الهامة اللازمة لبناء الجسم مثل: الصوديوم والكلسيوم
والفسفور والمنسيوم.. إلا أن الخيار يطهى الهضم.. فقد يمكث فى المعدة نحو ثمانى ساعات..

ويرى العلماء أن الخيار يدر البول ويتقى الدم ويذهب الحامض البولى ويسكن الصداع الحاد
ويقيد فى حالات: التسمم والمخض وتهيج الامعاء والقرص وداء المفاصل..

ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد فى السعال وحرقان البول وامراض الصدر
والالتهابات..

والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات، ويخفف الاضطرابات العصبية..

ويوصى مرضى البول السكرى بالاكثار من أكل الخيار الطازج لتقوية الجسم من السموم.. كما يستعمل قشر الخيار فى عمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع..

ويستعمل الخيار فى علاج الامراض الجلدية وأغراض التجميل استعمالاً غارجياً فى حالات:

الحرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الجفون واحتقان الوجه..

ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر.. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة.. ولهذا الغرض: يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل مع ضرورة الاقلال من التوابل فى الغذاء طوال فترة استعمال العصير..

ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة: يفسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح..

ولعلاج تجمعات الجلد: يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجمعات، فتزول هذه التجمعات مع تكرار العملية..

وللتخلص من الكلف والنمش: تنقع شرائح الخيار فى الحليب النقي عدة ساعات ويفسل به الوجه..

وأذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس قضى على الحشرات مثل القمل والسيان..

كما يفيد الخيار فى انقاص الوزن فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٢٠ سعر حرارى وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء الرجيم فهو يملأ المعدة ويسد الجوع... وبدون سمات حرارية مرتفعة..

تخدير توجهه للأمهات بالاقبال من تناول الاطفال والمستون والنقاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه وكذلك المصابون بعسر الهضم وأمراض الكبد ضعف الجهاز الهضمى..

٤ نصائح ذهبية ..
تعش سعيدا .. بالفاكهة

الفصل الرابع

أربعة نصائح ذهبية إذا نزلتها بعض حالاتاً من الأمراض..

- تناول أى نوع من الفاكهة مع كل وجبة طعام.. تبعد عنك جميع الأمراض..

- تناول الفاكهة بقشرها ففى القشر فوائد غذائية هائلة وفيتامينات أكثر من البذور واللب..

- تناول الفاكهة بدون أستعمال سكين.. فعملية التضم تقوى الاسنان وتنظفها..

- تناول الفاكهة والخضروات بكثرة وقلل من اللحم يطول عمرك..

والفاكهة هى غذاء طبيعى من أهم نوعيات الغذاء للانسان لانها تحتوى على مقادير كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية.. و..... و..... و..

وهى فى نفس الوقت دواء لأن الطبيعة زودتها بكل الامكانيات الغذائية الشافية من الامراض والمفيدة فى الوقاية منها..

وقد اعتمدت المؤسسات الطبية الشهيرة فى دول العالم المتقدمة على الفاكهة فى علاج مرضاها عوضاً عن طرق العلاج التى تعتمد على الادوية المخلقة والمصنوعة..
وكان الشفاء مضموناً ١٠٠٪..

فالفاكهة فى رأى كبار العلماء غذاء طبيعى ودواء «ناجح» فى نفس الوقت..
ونبدأ مما الرحلة مع الفاكهة.. كغذاء طبيعى يحقق للانسان الصحة الجيدة.. وعلاج للعديد من الامراض الشائعة.. وكانت الطريق المباشر للعلاج.. لما تحوىه من مقادير كثيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية..

التفاح

التفاح فاكهة مرطبة ومسهلة للأعضاء، مفيدة فى الامراض الالتهابية الحادة، يخفف من آلام الحمى، ومفيد للكبد والكليتين والمثانة، إذ يسهل عملها، ويهدئ السعال، ويسهل إفراز البلغم..

وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول: خذ تفاحة في اليوم تبعد المرض عنك للأبد..

ويحتوى التفاح على الفيتامينات د أ، وب^١، وب^٢، وب^٦، و«ث»..

وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها العديد من الأمراض الشائعة..

لعلاج الروماتيزم: تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير، ثم تلى في لتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ الملى بين فترات الطعام أو معه..

لعلاج حسر البول: تلى بضع تفاحات في قليل من الماء ويشرب مغليها..

لعلاج إسهالات الأطفال: يقشر التفاح ويشر، ثم يطبخ مع الماء الملى بالسكر ويعطى للأطفال دون أن يعطى لهم أى طعام آخر..

لعلاج آلام البوص والرمه: يؤلى بمسحوق التفاح، ويمزج بحليب الموضع ويعمل ككمادات وتطبق على العين المصابة بالرمه..

لعلاج حموضة المعدة: يؤخذ ثلاث تفاحات في اليوم، لتتغلب على ازدياد الحموضة في الجسم وخاصة بعد سن الأربعين..

خل التفاح وعلاجه..

تخضيره:

يتمسل التفاح جيداً بالماء، ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم، ويغلى في آنية من الفخار، أو برطمان من البلاستيك، وتنطى الآنية بقطعة من القماش، وتحفظ في مكان دافئ، لمدة خمسة وأربعين يوماً، حيث يختمر، ويعد مصراً ويغلى في أواني من الزجاج وتنطى بنقاء محكم..

العلاجات المستعملة من خل التفاح كثيرة نذكر منها:

النحافة: يؤخذ منه ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كوب من الماء بعد الأكل ثلاث مرات في اليوم لمدة شهرين..

الأردق: يضاف فئجان قهوة واحد من عسل النحل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح،
وتؤخذ كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين..

لزالة الكرش لدى الرجال: تستعمل نفس الكمية المستعملة فى النحافة..

التخلص من الروماتيزم: ضع ملعقة صغيرة من خل التفاح فى نصف كوب من الماء الساخن وتؤخذ قليل من هذا المزيج فى حفنة اليد، وبذلك به أحد الكتفين، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر، ثم بذلك الجسم بجميع أجزائه، الصدر، البطن، الظهر، الأطراف، بدون استعمال المتشفة، ويستمر فى هذه العملية، حتى ينفذ المحلول إلى داخل الجسم..

اللعيلة: يطفى المكان المصاب، بخل التفاح الصافى ست مرات فى اليوم، وذلك بواسطة رأس الأصبع، حيث ينفط الاصبع بالخل، ويبدأ بالعمل أولاً فى الصباح بعد النهوض من الفراش، وتكرر العملية خلال النهار أربع مرات وفى المرة الأخيرة قبل النوم..

علاج آلمر لللعيلة: يفرك المكان المصاب بقطعة من القماش، ثم يؤتى بعود كبيرت ملفوفاً بالبطن ويغمس فى روح خل التفاح ويدهن المهل المصاب صباحاً ومساءً لمدة ستة أيام..
وإذا شعر المصاب بحرقان أو ألم شديد تدمن العملية بالفازلين الأصفر، حتى يخف الوجع والحرقة..

دوالى الساق: يصب قليل من خل التفاح الصافى، فى حفنة اليد وتلك الأوردة الظاهرة مرة فى الصباح ومرة ثانية فى المساء، لمدة شهر..

كما يوصى باستعمال خل التفاح شرباً، وذلك باضافة ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء وتؤخذ فى الصباح مرة وفى المساء مرة ثانية وذلك لمدة شهر..

.....

التين

التين من الفواكه الغنية بفيتامينات «أ» و«ب» و«ث» ويحتوى على نسبة عالية من المواد المعدنية كالحديد والكالسيوم والنحاس وهى بانية للجسم ومولدة للدم..

ويوصف التين فى عدة علاجات منها:

الامساك المزمن: يؤخذ فى الصباح الباكر ست حبات من التين الأخضر يومياً لمدة عشرة ايام..

للسعال الديكى: يؤخذ كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع..

كسل الأمعاء: تشطر ست أو سبع ثمرات إلى شطرين وتغمس الشرائح بزيت الزيتون، ثم يضاف إليها بضع شرائح من الليمون، وتترك ليلة كاملة، وفى الصباح تغمس هذه الشرائح فى الزيت وتؤكل على الريق..

للحرق: اذا كان الحرق خفيفاً، يهرس مقدار من التين المجفف، ويوضع فوق الجرح ويلف بشاشة..

.....

المشمش..

المشمش اشهى فواكه الصيف وهو على انواع كثيرة، وهو يأكل نيحاً ومنقوعاً، وهو يحتوى على الفيتامينات «أ» و«ب^١» و«ب^٢» و«ث» وهو يحتوى على المواد المعدنية من: البوتاسيوم والكالسيوم..

وأهم مميزات المشمش قدرته على تعديل الحموضة الضارة المختلفة فى الجسم من بعض الاغذية وهو مقو للعظام والأنسجة ويؤكل طازجاً أو منقوعاً أو شرائح «قمر الدين»..

.....

البرتقال..

البرتقال فوائد كثيرة، وهو يحتوى على عناصر غذائية مثل السكر، والحديد، والفسفور، وعلى الفيتامينات «ب^١» و«ب^٢» وهو غنى بالفيتامين «ث» الذى يساعد على تثبيت الكالسيوم فى

المعظم .. والبرتقال يساعد على الهضم، ويحتر مشهياً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام، ولمصير البرتقال أثر فعال فى حالات النزيف، وفى وقف قيء الحمل .. ومن المستحسن أكل البرتقال، وليس شرب عصيره عند المرضى ..

ويوصف البرتقال فى عدة حالات منها:

الزكام والأنفلونزا: يؤخذ كوب عصير برتقال مع قطعتين من السكر، وقليل من الكحول، ويمزج بماء حار جداً ويشرب ساخناً قدر الامكان ..

إزالة السممة: تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات فى نصف لتر من الماء، لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المقدار، ملعقتان من عسل النحل، وتغلى مرة ثانية، لمدة خمس دقائق، ثم تصفى وتبرد، ويؤخذ منها يومياً ثلاثة أكواب ..

لتهذيب الأعصاب: يؤخذ ٢٥ جرام من زهرة البرتقال و٢٥ جرام زيزفون و٤٠ جرام ماء و٢٥ جم عسل نحل وتمزج معاً ويعمل منها منقوع بأن يغلى ظهر البرتقال والزيزفون مع الماء ثم يضاف إليها العسل ويؤخذ ..

.....

الكريز

يحتوى على نسبة عالية من فيتامين ث ويوصف فى علاج بعض الامراض منها:

التهابات المسالك البولية: يحضر منه شراب لذيق الطعم باستخدام ٣٠ جرام من عنق الكريز فى لتر ماء ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصب على ٢٠٠ جرام من الكريز الطازج والجفف لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويشرب ..

فى علاج الرمل: يمزج مقدار ملعقتين من بلر المخلة ومقدار ٥ جرامات من شرش الدرة

و١٠ جرامات من ساق الكزبر ويضاف اليها ثمانية أكواب من الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها
١ كوب ويؤخذ كل ٣ ساعات كوب واحد فى اليوم لمدة أسبوع..

.....

الليمون

الليمون له قدرة على ترميم الأنسجة، فهو غنى بالفيتامينات «أ»، «ب»^٢ و«ب»^{١٢} و«ب»^{١٢} و«ب»^{١٢}،
والمعادن كالحديد والكالسيوم، والبوتاس، والفسفور، والكروم وهيدراتيات والبروتين، وهو غنى ايضا
بالفيتامين «ث».. كما يؤخذ شرابه لأجل الوقاية من الأنفلونزا..

كما أن الليمون مقبض للأوعية الدموية، متقى للدم، فإذا أصيب الإنسان بالرعاف فيالامكان
وقفه وذلك بسد فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون..

ويستفاد من الليمون فى عدة علاجات:

إزالة البثور من الوجه:

يرطب الوجه مساء بالماء الحار ثم يطلى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجلسرين
والكحول، وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم تمسح البشرة بين الأصبعين وتعمل
بهذه الطريقة لمدة أسبوع..

.....

العنب

العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات، وله دور فعال فى بناء الجسم، وتقويته، وترميم أنسجته،
وعلاج الكثير من أمراضه..

ويحتوى على الفيتامينات «أ» و«ب» و«ث» والمعادن من البوتاس والكالسيوم والصودا والمنغنسيوم
والحديد والفسفور..

والغلب غلباء مربع الهضم، وله فوائد في الوقاية من سوء الهضم، والبواسير، والحصاة الكبدية،
والحصاة البولية، ويحتبر منشطاً قوياً للكبد، لذا يعطى للمصابين بفقر الدم، وللناقيين، والعصبين ..

.....

الزبادي

الموز فاكهة مغذية بمواد الفحم، التي تعطي الجسم الطاقة والحرارة، وكلما نضج الموز تحول
جزء كبير من نشوياته إلى سكر ..

ويحتوي الموز على الفيتامينات «ث» و«ب» و«ب^٢» و«ب^٦» و«أ» و«د» و«و» ..
ووجبة من الخبز والموز والحليب، تحتوي على جميع العناصر اللازمة مفيدة لنمو جسم
الإنسان ..

ويستعمل الموز في كل الأعمار للشيوخ، حيث يأخذون منه حرارة وقوة، وللأطفال ليعينهم
على النمو، وللمرأة الحامل، وللمرضى في طور النقاعة ..

أما مرضى السكر فهو لا يلائمهم، وكذلك الذين يشكون من حرقة في معدتهم، والذين
يشكون البدانة ..

.....

البطيخ الأحمر

يؤكل البطيخ الأحمر في الصيف لفزارة مائه لذا يرطب الجسم، ويخفف حرارته، وهو غني
بالفيتامين «ث» ..

وهو يحتوي على الكبريت، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، لذا فهو مدر للبول،
والإفراط في تناوله عقب الطعام، يسبب عسراً في الهضم، كما أن عصير البطيخ يقي من التيفوئيد
ويغيد المصابين بالروماتيزم .. كما تستخدم بلوره كملين ومجددة للقوى الجسمانية ..

البطيخ الاصفر

البطيخ الاصفر هو شقيق البطيخ الاحمر، ولكنه أكثر فائدة منه نظراً لغناه بالبروتينات والفيتامينات ويحتوى على الفيتامينات «ث» و«ب^٢» وعلى المعادن كالكبريت، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، والكلسيوم، والحديد والنحاس..

ويستفاد من البطيخ الاصفر، فى مكافحة الامساك واذا أخذ صباحاً على الريق، فهو يلين المعدة ويقى الشقوق الشرجية والبواسير..

أما اذا أخذ بكميات كبيرة فهو يتسبب فى تعففات معوية واسهالات.. كما يستعمل فى علاج البهاق، والكلف، وفى التهابات الجلد وابورامه..

التمر

التمر هو أول غذاء رئيسى لسكان الصحراء، ويعتبر غذاءً كاملاً وغنى بالمعادن وخاصة الفسفور والفيتامينات «ب^١» و«ب^٢» و«ب» وتساعد هذه الفيتامينات فى تقوية الاعصاب وتلين الأوعية الدموية، وترطب الامعاء..

كما يساعد التمر على نمو جسم الفتيات والفتيان والاطفال..

ويوصف كمعالج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية:

حيث يحضر ٥٠ جراماً من التمر، و٥٠ جراماً من الزبيب، و٥٠ جراماً من التين المجفف، و٥٠ جراماً من العناب المجفف وتوضع فى لتر من الماء، وتغلى على النار، وتعمل منقوعاً ملطفاً..

قليل من اللحم يكفي !!
للشعور بالسعادة ..

الفصل الخامس

اثبتت الابحاث العلمية أن اللحم.. ضارة بالجسم نسبياً.. وأن كميات الكلسترول في بعض نوعيات الحيوان تتسبب في العديد من الامراض الخطيرة..

وأوصت الابحاث بالاقبال من تناول اللحوم بكل أنواعها ليشعر الانسان بسعاده.. رغم اعتماد الجسم وحاجته الملحة على تناول اللحم كمصدر من مصادر الطاقة والغذاء بالاملاح المعدنية والفيتامينات وغيرها..

ويحتوى اللحم على نسبة تتراوح بين ١٢٠:٩ من وزنه من البروتين كما يحتوى الدهن على فيتامين (أ) ويمد الجسم بالطاقة المركزة التي تؤدي إلى البدانة..

أما اللحم الاحمر فيحتوى على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء لذا فهو مفيد في حالات الانيميا..

ولكن الامثال الشعبية لها رأى آخر.. وأبرزها مثل «اللحم قذا اللحم» .. والمعنى طبعاً شائع.. وأجدادنا كانوا يتفاجئون باللحم كمصدر للقوة بكل أنواعها.. البدنية.. والجنسية..

ويندرج تحت عائلة اللحم السمك.. كمصدر هام جداً من مصادر الفوسفور وأثره البالغ في مواجهة الامراض وتوفير القوة الجسمية..

ونفس الشيء بالنسبة للطيور وخاصة الدجاج والحمام.. فرغم أن لحمه ثقيل على المعدة ولكن تأثيره اكيد في توفير القوة الجنسية لدى الرجل والمرأة..

ونبدأ مع رحلة مع اللحوم وتوصياتها.. وأثرها على صحة الانسان..

فالمعروف أن أفضل اللحوم هى لحم الغنم والبق لأنها سهلة الهضم وأفضلها لتقوية الجسم..

ويدخل اللحم فى عدة أنواع من الأغذية فهناك طرق عدة بالنسبة للطهو وأهمها.. المشوى والمقلّى والسلوق..

ولا تؤثر درجة حرارة الطهى المعتدلة على القيمة الغذائية للحوم ولكن الارتفاع الشديد فى

درجة الحرارة يعرضه للاحراق وجميد اليافه مما يجعله عسر الهضم وأقل فائدة..
وينصح الناقهون من المرضى والمصابين بفقر الدم بتناول اللحم والدجاج والكبد والاكثار منها
لأنها تنقل إلى أكلها الحديد وهو المادة الضرورية لبناء جسم الانسان..

الكبد الحيوانى

الكبد الحيوانى اغنى من اللحم فى فيتامين (آ) الواقى من مرض ضعف الابصار ليلاً.. وإلى
جانب الفيتامين (آ) نجد فى الكبد مقادير وفيرة من فيتامين (د) الواق من الشلل ولين العظام..
ومقادير نسبية من فيتامين (ب^{١٢}) الواقية من فقر الدم..

الكوارع

أكلة الكوارع احدى الأغذية الشعبية الشائعة التى يصنع منها عدد من المأكولات الشهية
وخاصة الحساء المعروف وطبق الفتة الشهير فهى تفيد فى تنبيه الشهية وفى حالات الضعف العصبى
والنقاة وأمراض العظام والضعف العام..

السمك

السمك مصدر جيد من مصادر البروتين وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية.. ويوجد
٢٤٠ نوعاً من الاسماك صالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذات الاصداغ..
ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضمًا لوجود نسبة اليود التى تسهل للعصارة
البنكرياسية مهمة الامتصاص..

وتنقسم الاسماك إلى ثلاثة أقسام.. البيضاء وهى قليلة الدهون ومنها البلطى والمرجان

والقاروس والبياض والمكرونة والدنيس وغيرها وتصل فيها نسبة الدهن ما بين ٢, ٥, ٥٪ ويوجد مختزناً في الكبد... ومنها الداكنة ومعظمها بحرى وتتراوح نسبة الدهون إلى ما بين ١١ : ٢٠٪ وهى نسبة مرتفعة، وهى أعسر هضماً وأمثلتها البورى والسردين والرجة والتعاين والقرايط وغيرها.. ومنها ذات الاصداف وهى بحرية قليلة الدهون وتتراوح نسبتها بين ٢ : ٦٪ وأمثلتها الجمبرى والكابوريا والامتاكوزا..

والسمك غنى بالفسفور الذى له دور بالغ الأهمية فى حياة الأنسجة إذ يساعد العظام والعمود الفقرى للإنسان على النمو، وهو يحتوى على الكالسيوم ومن الفيتامينات على (آ) و (د) التى تعتبر علاجاً لتقوس الساقين..

والفسفور موجود فى السمك سواء كان الطعام طازجاً أو محفوظاً بالملح أو مجففاً أو مدخناً..

.....

الدجاج

· الدجاج من الطيور الداجنة التى أهتم الانسان بتربيتها ليسهل عليه تناول لحومها ويضئها وهو طيب فى مذاقه ولذيذ فى طعمه..

ويمتاز لحم الطيور قبل كل شئ برفقته لأنه يحتوى على أنسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسى الذى يلف العضلات والذي نراه فى لحم الماشية، ويساعد ذلك فى تسهيل مهمة مضغه وهضمه..

والدجاج يؤكل عندما يكون قديماً أى فى سن ٨ : ١٠ اشهر..

وفى لحم الطيور مجموعة فيتامينات (ب) و (ب١) والدجاج أول ما يوصف علاجاً للمرضى وللناقهين.. ومن مميزات الدجاج إنه يحتوى على نسبة عالية من الاحماض الدهنية غير

المشبعة وهى أقل ضرراً من الاحماض الدهنية المشبعة التى تكثر بالحم الضأن والكندوز كما يحتوى على نسبة عالية من البروتين الحيوانى الكامل مما يجعله غذاء مفيداً للأطفال والكبار..
وتفضل الدجاج مشواً لسهولة هضمه، أما طريقة السلق فيفضل ان لا تطول مدة السلق حتى لا يفقد اللحم ليونته.. ويدخل لحمه فى عدة أنواع من الطهى حيث يستفاد من شحمه وخاصة فى الحساء..

..... البيض

البيض غذاء رئيسى من أغذية الانسان المفيدة جداً لبناء الجسم على مختلف الاعمار وجميع عناصر البيض قابلة للأمتصاص سهلة التناول وقيمتها الغذائية تعادل اللحم فى قوة غذائه..
وصفار البيض يحتوى على ٢٣٠٪ من وزن البياض كما يحتوى على الفيتامينات (آ) و(ب ب) و(د) و(هـ) وهو غنى بالبروتين والدهون والفسفور والحديد.. كما يحتوى صفار البياض الواحدة على ٣٥٠ ملجم من مادة الكولسترول.. وأسهل أنواع البيض هضماً هو النوع المسمى (البرشت) والنوع المسلوق أسهل هضماً من المقلّى..
ويدخل البيض فى كثير من أنواع الجاتوه والكيك..
وينصح خبراء التغذية لمن هم فى سن الأربعين فأكثر بتناول بيضة واحدة كل أسبوع..
ليحققوا الفائدة المرجوة منه..

ويعد البيض الجسم بالبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية.. والصفار مصدر هام للحديد اللازم لتكوين الهيموجلوبيا وكرات الدم الحمراء والذى يؤدى نقصه فى الجسم إلى الانيميا لذا يعطى صفار البيض المسلوق للأطفال الرضع ابتداء من الشهر الثالث لتعويض نقص الحديد فى اللبن..

اللبن

اللبن مفد ومنشط بشكل جيد وهو مركب من مواد دهنية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والصوديوم والحديد والفسفور ومن الفيتامينات (أ) و(ث) .. ومن البروتينات الحيوانية والدهون ..
وهو من اللبن الجسم احتياج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم هذا النقص ويفضل تناول اللبن بكميات كبيرة وبصورة معتدلة ..

يفضل تناول اللبن عند الصباح مع إضافة قليل من البن أو الكاكاو أو الشاي إليه وهو غذاء مثالى للطلاب والمشتغلين بمقولهم والرياضيون والعمال ..
ويستخرج من اللبن، الزبدة، والجبن ..

واللبن يدخل فى كثير من الأطعمة والأغذية وله قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء من الجراثيم والحيلولة دون حدوث التخمرات والتفسخات المؤدية إلى التسمم، كما أن اللبن الرائب يؤخر أعراض الشيخوخة ..

يفيد اللبن فى إزالة الرمال البولية كما يمنع تشكل الحصيات فى الكلى والمثانة ..
كما يفيد اللبن اللثة اذا دلكت به ويكسب الفم رائحة طيبة اذا استعمل فى «المضمضة» ..
ويجمل الأسنان ناصعة ..

ويعتبر مصدراً جيداً للمعاونة على قوة الابصار وسلامة القرنية وملتحمة العين لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ..

.....

الجبن

إحدى مشتقات اللبن ويعتبر غذاء هاضماً اذا اخذ بعد الطعام لأنه يمتص الحوامض الزائدة فى المعدة ويساعدها على الهضم ..

ويحتوى الجبن على المادان كالكلسيوم والفسفور ومن الفيتامينات (آ) و (د) و (ب) و (ب^١) و (ب^٢) و (ب^٣) و (ب^٤) و (هـ) لذلك فالجبن يفيد فى علاج أمراض الجلد والتهاب المتضمة العينية، والتهاب غشاء المثانة، والتهاب الشبكة العينية..

ويحول الجبن دون حدوث القرحة والآلام لدى المصابين بزيادة الحموضة والقرحة المعدية أو الاثنى عشرية.. وللجبن أنواع كثيرة منها الطرى، والمطبوخ، والمتخمّر:

فالجبن الطرى يتم الحصول عليه بإضافة «المنفحة» إلى اللبن الدافئ فيتخمّر ثم يعصر ويصّب فى قوالب ويؤكل نيئاً بعد إضافة الملح إليه..

أما الجبن المطبوخ فتضاف «المنفحة» إلى اللبن الفاتر ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ معوية ثم يعصر ويصّب فى قوالب..

أما الجبن المختمر فيتم الحصول عليه بترك الجبن الطرى حتى يتخمّر ويتملّن..

.....

اللبن الزبادى

من أهم مشتقات الالبان التى تفيد الصحة.. إلى كل مواصفات اللبن بالإضافة إلى حمض اللاكتيك الذى يكون خميرة الزبادى ويفضله كبار السن والناقهين كما يدخل فى غذاء الاطفال..

روشتة علاج ..
من عند الطار ..

الفصل السادس

هذا الفصل ليس مخصص لذكر المرض أو علاج الداء ولكنه روشة من عند العطار..
والروشة تعتمد على نوعيات مختلفة من الاطعمة المحتوية على العناصر المفيدة للانسان وتقيه
- بالطعام - عن أى تعب يشعر به أو يتعامل معه..
وهذه - الاطعمة - تتضمنها وصفات علاجية ثبت مفعولها وموجودة فى خزائن العطار
ويمكن لأى شخص شراءها وتحضيرها وتجهيزها على أشكال مختلفة للتناول والاستخدام..
ونصيحة لكل شخص عادى يتعرض لتعب ما أن يداوم على هذه «الوصفة» بانتظام بعد اختيار
المناسب منها فالؤكد أنها ستقيه من العديد من الامراض.. وتكون النتيجة مذهشة!!

..... علاج السكر

وهو المرض الشائع حالياً سواء كان مفاجئاً أو وراثياً.. وهو موجود فى البول أو الدم.. والعلاج
منه يعتمد على الاعشاب والبقول والنباتات وغيرها..

الوصفة الأولى: يمزج ١٠٠ جرام من مسحوق الحلب مع مسحوق عشر حبات من اللوز
الحلو وتسف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام من الكبريت العامود فى ١٠٠ جرام من ملح الطرطر
و٥٠ جراماً من القضامى الصفراء بدون ملح و١٠٠ جرام كسيرة وتسحق مع بعضها ويسف منها
ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً لمدة شهر.. ويظن أن هذه الوصفة لن يقبل عليها أحد
لصعوبة مذاقها ولكن ربما مع المارارة ينجىء الشفاء!!..

الوصفة الثالثة: يمزج ملعقة كبيرة من دبس الرمان (قلب الرمان) مع ملعقة صغيرة من
السيبوترو الأبيض وتؤخذ صباحاً على الريق ويعمل بهذا المقدار لمدة شهر..

الوصفة الرابعة: تغلى نصف قشرة برتقال مع نصف قشرة ليمون فى كوبين من الماء حتى تصبح كوتياً واحداً ويؤخذ لمدة عشرة أيام كل يوم كوب واحد..

الوصفة الخامسة: سحق ٥٠ جراماً من بلر الكتان مع ٥٠ جراماً من الترمس و٥٠ جراماً من الحلبة وتمزج مع بعضها.. ويؤخذ سقاً وملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة وملعقة صغيرة بعد الأكل عند المساء حتى ينتهى هذا المسحوق..

الوصفة السادسة: سحق ٢٠ جراماً زنجبيل و٢٠ جراماً حب الهال (الجهان) و٣٠ جراماً هندى شعيرى وتمزج فى نصف كيلو غسل صافى لتصبح كالمرقة.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل من هذه الوصفة لمدة عشرين يوماً..

.....

لعلاج السعال والنزلات الصدرية

١ - يحضر ٥٠ جراماً مملحة و٢٠ جراماً شمر و٢٠ جراماً يانسون و١٥ جراماً كزبرة، و١٥ جراماً بلر الكتان، و٦٠ جراماً سكر نبات..

وتمزج هذه المتعادير مع بعضها وتوضع فى ١٦ كوب من الماء، وتغلى على النار حتى تصفى ٨ كبايات..

٢ - يحضر ١٠٠ جرام يانسون و١٠٠ جرام بلر كتان و٥٠ جراماً كزبرة تمزج مع بعضها أو تضاف إلى كباية ونصف من الماء، وتغلى على النار..

يؤخذ من الشراب الأول كوباً واحداً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويوضع الباقي فى البراد، ثم يؤخذ الشراب الثانى ثلاث مرات فى اليوم مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل وذلك فى اليوم الثانى أى أول يوم يؤخذ الشراب الأول فقط وفى اليوم الثانى يؤخذ الشراب الثانى، وتكرر هذه العملية حتى ينتهى من شرب المستحضرين ويتم بعدها الشفاء بإذن الله..

لعلاج السعال الحصى

الوصفة الأولى: يذاب مقدار ٥ جرامات من صمغ فستق حلى مع ملعقة صغيرة من الزبدة وتوضع على النار ويؤخذ على الريق ومساءً عند النوم بعد مزجها مع أعشاب البابونج لمدة خمسة أيام..

وبعدها يغلى الزيزفون مع البابونج مقدار كوب واحد يؤخذ بعدها المستحضر الأول لمدة خمسة أيام مع المستحضر الثانى يومياً، أى يؤخذ المستحضران فى يوم واحد (وكل هذه الاصناف موجودة عند العطارة) ..

الوصفة الثانية: يغلى ٢٠٠ جرام من لبن البقر بعد إضافة ٢٠ حبة عنب مع تحليته بقليل من السكر.. ويصفى هذا المستحضر ويؤخذ صباحاً ومساءً لمدة ستة أيام..

.....

لعلاج السعال الناشف

يمزج ٥٠ جراماً من الدقيق مع ٦٠ جراماً من عسل النحل و ١٠ جرامات زنجبيل مسحوق حيث تمزج مزجاً جيداً ثم يؤخذ ملعقة كبيرة منها كل يوم صباحاً بعد الأكل..

.....

لعلاج السعال العادي

الوصفة الأولى: يسحق ملعقة صغيرة زنجبيل وتمزج فى ملعقتين من عسل النحل وملعقة كبيرة من الدقيق.. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً على الريق لمدة أسبوع..

الوصفة الثانية: تقطع بصلة واحدة على شكل شرائح وتسخن على النار تمسخيناً جافاً بدون أن يصفر لون البصل ويرش على الشرائح ٢٥ جراماً بذر كتان ناعم..

وتوضع هذه الشرائح بين شاشتين وتلصق على الصدر من المساء حتى الصباح وترط جيداً ويحعل لمدة أربعة أيام كل يوم شرائح جديدة..

(أ) يستفيد من هذه الشرائح المصابون بالتهاب الرئة إذا وضعت هذه اللصقات على الظهر..

(ب) لادرار البول توضع على الحالبين..

(ج) لمعالجة اللوزتين والبلع في الصوت توضع على الرقبة..

.....

لعلاج السعال الدائم

توضع ليمونة حامضة في ماء يغلي فوق نار معتدلة، لمدة عشر دقائق حتى يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً..

تخرج الليمونة من الماء المغلي وتقطع نصفين، وتصر ويوضع العصير في كوب... ويضاف إلى عصير الليمونة نحر ملعقتين من الجليسرين ويمزج جيداً، ويضاف اليهما العسل حتى يمتلئ، الكوب..

يؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة قبل النوم، أما إذا كان السعال شديداً فتؤخذ خمسة ملاعق صغيرة في اليوم الأول.. ملعقة في الصباح قبل الطعام وأخرى قبل النوم..

.....

لعلاج الرشح

(أ) للرعاية من الرشح؛ إذا مضغت قطعة من شمع العسل يومياً قبل ظهور الرشح بشهر واحد، يمنع ظهور الرشح تماماً وإذا ظهر الرشح فيكون بأعراض أخف من المعتاد..

(ب) للأنف المسدود؛ إذا مضغت يوماً قطعة من شمع العسل.. على دفعات بواقع قطعة واحدة بمقدار حبة البندقة وتبصق كل ساعة، وتكرر هذه العملية بقطعة جديدة خمس أو ست مرات في اليوم، ستزول الالتهابات الحادة في الأنف المسدود، ويؤول ما كان يشعر به من آلام وتعود للجسم راحته..

ويلزم متابعة عملية المضغ هذه بعد الشفاء لمدة أسبوع للحيلولة دون حدوث النكسة..
وإذا أخذت إلى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام، يمتنع اصابة
الرشح أو التهابات الجيوب الأنفية أو الكريب..
(ج) علاج للرشح: تنقع قطعة شاش بالسبيرتو الأبيض وتلف حول العنق ويمكن
استنشاق المنديل أيضاً مرات في اليوم حتى يضيع الرشح..

لعلاج الربو

الوصفة الأولى: يسحق ٢٠٠ جرام من الحلبة ويؤخذ سفاً مقدار ملعقة صغيرة قبل وبعد
الأكل ثلاث مرات باليوم..

ثم يسحق اصبع شرش الحلاوة ويغلى في كوبين من الماء ويؤخذ بجانب مسحوق الحلبة
مقدار فنجان قهوة من شرش الحلاوة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة ويؤخذ هذان العلاجان
لمدة عشرين يوماً..

الوصفة الثانية: يسحق ٥٠ جراماً راوند ويغلى في برشامة رقم (١) ويؤخذ كل يوم على
الريق برشامة واحدة مع قليل من الماء .. يؤخذ بعدها الياقوتون المغلى المزوج بالسلمكي بمقدار
فنجان قهوة على أن يتم تناول الطعام بعدها بثلاث ساعات، ويعمل بهذا العلاج كل يومين مرة..
ثم يؤخذ العلاج التالي مرتين يومياً صباحاً ومساءً وهو: مسحوق ١٠٠ جرام من الحلبة
و ١٠٠ جرام بلر كتان و ١٠٠ جرام سكر نبات و ١٠٠ جرام كزبرة وتغلى في برشامة رقم (٢) وتؤخذ
سفاً مع قليل من الماء..

ويؤخذ الماء عند الحاجة كوب من الماء ممزوجة بنقطتين من القطران..

الوصفة الثالثة: يسحق ١٠٠ جرام حلبة و ٢٠٠ جرام بلر كتان و ١٥٠ جرام من سكر نبات

وتمزج مع بعضهم ويؤخذ منها سقاً ثلاثة ملاعق صغيرة كل يوم بعد الأكل بساعة حتى ينتهى المسحوق..

وعوضاً عن الماء العادى يوضع ٢٠٠ جراماً من القطران داخل جرة كبيرة من الفخار وتخض جيداً وتترك حتى الصباح لم تفرغ من القطران وتباً ويشرب منها يومياً..

..... **لعلاج الصداع المزمن**

الوصفة الأولى: يدق النعناع الأخضر بمقدار ربطة واحدة حتى تصبح عجينة وتوضع على قطعة من القماش وتلف بها الجهة حتى يتوقف الصداع..

الوصفة الثانية: ينقع ٥ جرامات زعفران شعر (ويوجد عند العطارة) فى ربع زجاجة من خل المنب وتغمس قطعة من الشاش فى هذا المحلول ويدعك الجبين مرة كل يوم مساءً ويهبط الجبين حتى الصباح..

..... **لعلاج دوخة الرأس**

الوصفة الأولى: تخمس ١٠٠ جرام هندى شميرى (يوجد عند العطارة) على النار ويضاف اليها ٧٥ جراماً من سكر الثبات وتمزج وتسحق لتصبح ناعمة.. ويؤخذ ملحقة صغيرة صباحاً على الرق لمدة اثنى عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يوضع «فنجان تمر هندى» فى كوب من الماء عند المساء وفى الصباح تخلى بالسكر وتمزج جيداً وتؤخذ على الرق صباحاً نصف كوب ومساءً نصف كوب ويعمل بها المقدار لمدة اثنى عشر يوماً..

الوصفة الثالثة: يمزج حبتين من الهال (الحبهان) كل يوم ثلاث مرات بعد الأكل ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الرابعة: وتفيد المسافرين بالبحر أو الجو الذين يتعرضون للدوار..

فيؤخذ قبل السفر ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة سفاً صباحاً ومساءً ويشرب فوقها ماء لمدة ستة أيام وهذه الوصفة مؤكدة في إخفاء كل عوامل الدوخة..

لعلاج للصرع

يؤخذ كمسهل صباحاً قبل الطعام.. وفي اليوم التالي يعمل له كاسات هواء عند الظهر بعد تنظيف الظهر بمادة مطهرة مثل السيروتو وتوضع الكاسات في خمس محلات بشرط أن يكون الظهر نظيفاً وحتى لا يتزف دماً بفزارة داخل الكاسات..

لعلاج للتقيؤ [الاستفراغ]

الوصفة الأولى: يؤكل رمان حلو عند التقيؤ والاستفراغ فينقطع التقيؤ والاستفراغ فوراً..
الوصفة الثانية: يؤخذ النمناع المغلى مع أكل الرمان الحلو فينقطع القيء والاستفراغ حالاً..

الوصفة الثالثة: شرب الكاؤوزة أيضاً يوقف الاستفراغ..

الوصفة الرابعة: بلع قطع من الثلج يوقف الاستفراغ..

الوصفة الخامسة: ولعلاج الاستفراغ بسبب الوحام وركوب البحر، وايضاً لوقف الاسهال يؤخذ حبة أو حبتين درامامين يومياً..

الوصفة السادسة وهي خاصة بالتقيؤ بسبب البرد: تطحن ٦ جرامات من بلر الخردل ويؤتى بشاشة مستطيلة وتبلل بماء فاتر ويرش عليها الخردل وتربط فوق المعدة لمدة عشر دقائق لم تنزع وتوضع بجانب آخر، وبعد رفع اللزقة يرش محلها بودة يوقف القيء والاستفراغ..

لعلاج الاسهال

تغلى بصلتان بالزبدة حتى يحمر لونهما ثم تغلى معها ست جرعات من الكراويا وصغار بيضة واحدة و٣ جرعات من السماق (ويوجد عند العطار) وتؤخذ صباحاً مع الفطور..

.....

لعلاج الاسهال الحاد عند الاطفال

يمزج ٦ جرعات بن مطحون مع مسحوق ثمرة من جوزة الطيب وعدد ٦ جرعات شيراز (يوجد عند العطار) وصغار بيضة واحدة وتوضع فوق شاشة وتربط فوق صرة الطفل على البطن لمدة ثلاثة أيام..

.....

لعلاج الدوسنتاريا

الوصفة الأولى: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتؤكل هذه الكمية كل يوم مرة لمدة ستة أيام ويشفى المريض المصاب بالدوسنتاريا بعدها مهما كانت مدة مرضه طويلة..

الوصفة الثانية.. للدوسنتاريا المزمنة: يمزج ٤٠ جراماً أوراق سلمكى و٤٠ جراماً حب يالسون و٤٠ جراماً حبوب شمر و٢٠ جراماً حبة كزبرة و١٠ جرعات بلر كتان و٤٠ جراماً سكر نبات وتوضع فى ١٦ كوباً من الماء وتغلى على النار حتى تصبح ٨ أكواب وبعد أن تبرد لتصل إلى درجة الفتور وتبأ فى برطمانات وتوضع فى الثلاجة..

تؤخذ منها على الريق كوباً واحداً قبل الأكل بأربع ساعات كل يومين كوباً واحداً حتى ينتهى المزيج..

الوصفة الثالثة: يسحق فصان من الثوم وتمزج مع فنجان قهوة زيت الزيتون وتذوب على النار حتى يصير المزيج مرهماً..

ويضاف إلى هذا المرهم فنجان قهوة ماء السماق (موجود لدى العطار) وقليل من الملح وقليل

من الخبز المحمص وتمزج جميعها جيداً ويؤخذ هذا كل يوم صباحاً على الريق ويكرر لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة الرابعة: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتسحق معاً ويؤخذ منها كل يوم مرتين ملقعة قهوة صباحاً بعد الأكل ومساءً عند النوم..

الوصفة الخامسة:.. للدوسنتاريا ولتقوية المعدة: يسحق ١٠ جرامات قرنفل و١٢ جراماً قرقة و١٠ جرامات زنجبيل و٢٠٠ جرام زبيب أسود وتمزج حتى تصير مسجونة ويؤخذ يومياً على الريق مقدار ملقعة كبيرة لمدة ١٢ يوماً..

.....

لعلاج الدوسنتاريا المكتومة

يمزج زلال بيضة واحدة في عصير ليمونة حامضة واحدة ويؤخذ يومياً مرة واحدة بعد الأكل لمدة ثلاثة أيام وكل يوم يحضر مزيج جديد..

ويلاحظ أثناء الأخراج ظهور مخاط كالبطن وبعد ذلك يزول هذا المخاط حتى يصبح الأخراج عادياً..

.....

لعلاج الالم الظهر

تسحق ٥٠ جراماً كزبرة و٥٠ جراماً كمون وتمزج جيداً.. ويؤخذ ملقعة صغيرة مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

.....

لعلاج وجع الظهر المزمن

الوصفة الأولى:

أولاً: يغلَى ٢٥٠ جراماً من شرش الذرة مع ثلاثة لترات من الماء على النار حتى تصفى

لترين.. ويؤخذ كوب واحد فى الصباح مضافاً إليها ملعقة صغيرة من كاربونات الصوديوم حتى ينتهى من المشروب..

الثانية: يؤخذ عند الظهر كوب من الليمونادة مضافاً إليها قليلاً من الكاربونات لمدة أربعة أيام بجانب الشراب الأول..

الوصفة الثانية: يوضع صجين بالفرون على شكل رغيف خمر بدون أن ينضج كلياً، ويدهن بزيت الزيتون ويلصق على الظهر وتكرر هذه الطريقة لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة الثالثة: تحمص ٥٠٠ جرام من حبة البركة وتسحق ويضاف إليها ١٥٠ جراماً من عسل النحل ويؤخذ منها مرتين فى اليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة لمدة ثمانية أيام..

الوصفة الرابعة: يمزج ١٠ جرامات فلفل أسود مع ١٠ جرامات ملح ناعم مع ١٠٠ جرام دقيق الشعير مع ٥٠ جراماً حنة..

وتمزج مزجاً جيداً لتصبح عجينة بعد اضافة ماء الشاى إليها، توضع بين شاشتين وتلصق على الظهر كل يوم مرة واحدة ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام كل يوم لصقة جديدة..

الوصفة الخامسة: تمزج ٥ جرامات من الخردل فى فئجان قهوة من الماء العادى حتى تصبح كالمرهم..

ويوضع هذا المرهم بين شاشتين ويلصق على الظهر لمدة ساعتين فى اليوم ويربط بقطعة من الصوف.. وتكرر لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة السادسة: تسحق ٣٠ جراماً سكر نبات وتمزج فى ١٠٠ جرام من العسل الصافى ويؤخذ يومياً مرتين مقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً..

لعلاج الآلام الأعصاب

الوصفة الأولى: تسحق ١٠٠ جرام من النعناع الناشف مع ١٠٠ جرام من الملح الناعم ثم يجرى التالى:

— يعمل حمام ماء ساخن ثم يفرك هذا المسحوق بالجسم بكامله ويجب البقاء فى الحمام لمدة ساعتين شرط أن يجلس فوق حجر ساخن..

— يعمل أول حمام فى اليوم الأول وفى اليوم الثالث يعمل حمام آخر فقط..

الوصفة الثانية: يمزج ٥٠ جراماً فازولين مع ٢ جرام كافور و٣ جرامات روح القرنفل و٣ جرامات سلاصيرات سوداء و٢ جرام من صبغة اليود و٢ جرام من روح القرفة وتمزج جيداً ويدهن بها الجسم كل يوم مرتين..

الوصفة الثالثة: لعلاج تشنج الأعصاب: تغلى ٥٠ جراماً من الحلبة فى ثلاث أكواب من الماء ويضاف إليها ١٠٠ جرام من الزبدة.. ويؤخذ ملعقة كبيرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة عشرة أيام بعد رج الدواء..

الوصفة الرابعة: لعلاج الآلام الأعصاب والروماتيزم: يسحق ٦٠ جراماً زنجبيل و٧٥ جراماً روح النشادر ويمزج مع ١٠٠ جرام سبيرتو أبيض و٥٠ جراماً زيت غار ويدهن الجسم مرتين باليوم ولمدة عشرة أيام..

الوصفة الخامسة: يمزج ١٢ جراماً كافور و١٠٠ جرام سبيرتو أبيض و٣ جرامات يود و٧٥ جراماً فازولين اصفر و٥٠ جرام زيت غار و٤٠ جرام زيت زعتر حتى تصبح كالمرهم.. ويدهن به الجسم كل يوم مرتين ولمدة عشرة أيام..

لعلاج الروماتيزم

الوصفة الأولى،

أولاً، تمزج ٣ جرامات يود مع ٥ جرامات كافور مع ١٠ جرامات سبيرتو أبيض وتذوب مع بعضها على نار خفيفة..

ثانياً، يمزج ٥٠ جراماً فازلين أصفر، و٥ جرامات زيت غار، و١٠ جرامات زيت الزعتر، و٢٥ جراماً زيت نفل، و٥ جرامات زيت القرفة..

يمزج الخليطان مع بعضهما ويحصل منهما على مرهم ويدهن الجسم بهذا المرهم مرتين يومياً بعد الحمام..

الوصفة الثانية، يشعل موقد الكيروسين لمدة نصف ساعة حتى يصبح الكيروسين الذي بداخله ساخناً..

ويدهن الجسم به بواسطة قطعة من القطن باليوم مرتين.. يعمل بهذا العلاج لمدة أربعة أيام شرط أن يكون الكيروسين ساخناً كأول..

.....

لعلاج الآلام المفاصل والأعصاب

الوصفة الأولى، تسحق ١٠ جرامات سلمكة و١٠ جرامات شَمَار و١٠ جرامات قرنفل و٢٠ جراماً حبة البركة و٢٠ جراماً خولنجان و١٠ جرامات ملح الطرطر و١٠ جرامات زنجبيل و١٠ جرامات ملح و١٠ جرامات بلر مستكى و١٠ جرامات بلر حرم (من عند العطار) وتسحق جميعها وتمزج مع ٨٠٠ جرام من العسل الصافي، يؤخذ منها ملعقة صغيرة عند الصباح والمساء بعد الأكل بساعة..

الوصفة الثانية، يسحق ٥٠ جراماً زنجبيل و٥٠ جراماً خولنجان و٥٠ جراماً حشيشة القطه

(لدى المطار) وتغلى في ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين ثم يضاف إليه ٥٠ جرام زيت غار ويدهن به الجسم صباحاً ومساءً لتليكا ولمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة.. شراب لعلاج المفاصل:

أولاً، يسخن نصف فنجان قهوة زيت طحون ويؤخذ صباحاً على الريق وتؤكل دجاجة مشوية بدون ملح..

ثانياً: يغلى ٤٠ جراماً سلمكى مع ٣٠ جراماً يانسون و١٠ جرامات شمر و١٠ جرامات كزبرة و٥٠ جراماً بلر كتان و٥٠ جراماً سكر نبات وتوضع في ١٦ كوباً من الماء تغلى على النار حتى تصفى إلى ٨ أكواب..

يؤخذ الدواء الأول مرة في اليوم لمدة ستة أيام مع شوى دجاجة واحدة يومياً.. ثم يؤخذ من الدواء الثاني كل يومين كوباً واحداً صباحاً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويحفظ الباقى في الثلاجة..

الوصفة الرابعة.. علاج آخر للمفاصل: يمزج ٥٠ جراماً من الفازلين الأصفر وجرامان من الكافور وثلاث جرامات من زيت القرنفل وجرامان يود صيار ٨ و٨ جرامات روح القرفة حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الجسم مرتين بالنهار..

.....

علاج حب الشباب

الوصفة الأولى: يحضر ٥ جرامات زهر الكبريت الأصفر و٥ جرامات جليسرين و١٠٠ جرام فازلين و٧ جرامات مانيزيا و٥ جرامات أكسيد الزنك و٥ جرامات زيت سبرج و٢ جرام عطر ورد.. تخفق هذه المواد جيداً حتى تصبح كالمرهم ويدهن بها الوجه كل يوم مساءً ويسبق ذلك غسل الوجه بماء مغلى الردة، كما يؤخذ كل يوم صباحاً على الريق مقدار لوزة من خميرة العجين البيتية..

الوصفة الثانية: يمزج ٧٥ جراماً زيت الزيتون مع ٣٥ جراماً شمع عسل ويغلى المزيج على النار ويوقع من على النار ثم يضاف إليه عشر جرامات سيلاج و٦ جرامات ملح الرصاص ناعم وجرام واحد سرور أو منرسنك ذهبي ٣ جرامات لتصبح مرهماً.. تدهن الحبوب مرة كل يوم لمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة: لعلاج النمش وحب الشباب: يغلى على النار ٥٠ جراماً شمع أصفر و١٠٠ جرام شمع أبيض و٥٠ جراماً زيت زيتون حلو و٥٠ جراماً زيت سيرج و١٥ جرام زيت خروع و٥٠ جراماً مادة دهنية وبعد الغلي يضاف إليها ١٠ جرامات زيتق و٦ جرامات سرور و١٠ جرامات مسكى و٢٥ جراماً زهر التوتياء وتمزج مزجاً جيداً لتصبح مرهماً..

طريقة الاستعمال: يغسل الوجه بماء الردة بدون صابون وتشف جيداً ثم يدهن كل يوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع واستراحة اسبوع يوضع المرهم لمدة أسبوع آخر..

الوصفة الرابعة لإزالة الحبوب: يغلى على نار خفيفة مقدار ١٥٠ جراماً فى زهرة التوتياء مع لتر ماء ورد وكوب ماء عادى حتى تصبح كالمرهم ويدهن الوجه مرتين يومياً حتى ينتهى من هذا المرهم وهكذا تزول حبوب الشباب من الوجه..

الوصفة الخامسة: لإزالة النمش: يمزج نصف فنجان قهوة من زيت اللوز المر مع نصف فنجان قهوة زيت خروع حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ثم تغسل بماء الردة..

كيفية تحضير ماء الردة: يحضر ١٠٠ جرام من ردة القمح وتوضع فى شاشة فى قدر أثناء بعد أن تثقل بحجر لتلا تطفو على سطح الماء ويملأ الأثناء بالماء ويوضع على النار حتى يبقى من الماء نصفه بعد التبخر ثم ترفع الشاشة الحاوية الردة من الماء يغسل الوجه بماء الردة أما كيس الردة فيترك به الوجه حتى تظهر بلور النمش إلى الخارج وتزول ثم تدهن بالمرهم أعلاه..

الوصفة السادسة: يمزج جرام واحد من الاكسجين عيار ١٥ وعشرون جراماً من عصير الليمون الحامض مزجاً جيداً ويمسح كل النمش مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

.....

لعلاج البواسير المزمنة

الوصفة الأولى: «شراب»: ينقع قطعة واحدة مكسرة من شرش الروباس في كوب من الماء ويشرب من هذا الماء صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام ويكرر لمدة ٣ أيام أخرى..

الوصفة الثانية: «مرهم»: يمزج ٦٠ جراماً قازلين أصفر، مع ٦ جرامات Dalmalor or From Yodo أصفر، و١٢ جراماً بوريك ناعم، و٣ جرامات مرهم اكيترول أسود لتصبح مرهماً..

طريقة الاستخدام: عند الخروج يغسل المخرج بالماء الساخن مضافاً إليه قليل من البوريك وبعد التنشيف تدهن البواسير بالمرهم بواسطة قطعة من الشاش وتبقى على المخرج بشكل تحمله ويحفظ وعند كل خروج تستعمل نفس الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الثالثة: يسحق عدد ٢ كتر هندي (من عند المطار) لتصبح كالبودرة وتمزج في ٥٠ جراماً من الزبدة وتصبح عجينة.. يدهن بها البواسير مرتين في اليوم لمدة أسبوع..

الوصفة الرابعة: توضع قطعة من القطن في شاشة وتغمس بالجاز وتدهن البواسير كل يوم مرتين ومن ثم يدهن بزيت الخروع ويعمل بهذا العلاج لمدة أسبوع..

الوصفة الخامسة: تخمض ٥٠ جراماً من العسل المجروش الأحمر لتصبح كالبن وتمزج في ١٠٠ جرام ديس العنب، ويؤخذ هذا المزيج يومياً مرة واحدة.. ويعمل كل يوم مزيج جديد ويستخدم لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة السادسة:

أولاً: يحضر بصل برى (من عند المطار) ويقسم إلى قسمين..

ثانياً: تدهن البواسير بقليل من الأكسجين عيار ٢٠ ويمسح بقطعة من الشاش المعقم، ثم يفرك بالبصل البرى لمدة فترة قصيرة بحيث يتحمل المرض هذه العملية..

ثم تسحق ١٠ جرامات زنجبيل وربع حبة الطيب وحبتين سلفاتيازول وتمزج جميعها مع ١٥ جرام زيت الفار و٣ جرامات زيت الزعتر وجرامان من الكافور حتى يصبح كالمرهم.. وتدهن بهذه جميعها البواسير مرتين فى اليوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع..

ويؤخذ بجانب هذا العلاج جزء من شرش الرياض صباحاً ومساءً لمدة خمسة عشر يوماً..

.....

علاج [الرائدة الفم]

الوصفة الأولى: تسحق ٥٠ جراماً كزبرة و٤٠ جراماً سكر نبات وتمزج مع بعضها وتسف ملعقة صغيرة بعد الأكل ساعة مع شرب قليل من الماء وراعيها.. وتستعمل العلاج لمدة عشرة أيام كما يوصف للمسافرين بحراً للوقاية من الدوخة..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام كزبرة ناعمة مع ٦ جرامات ملح الطعام يؤخذ منها سفاً كل يوم ملعقة صغيرة مع قليلاً من الماء لمدة ١٢ يوماً..

.....

علاج تشقق الشفتين

يمزج جرام واحد من زيت الورد وجرامين من زيت البنفسج و٣ جرامات من زيت لوز حلو مزوجاً جيداً وتدهن الشفتين كل يوم مرة واحدة لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج وجع الأسنان..

الوصفة الأولى: يعمل غرغرة في نصف فنجان قهوة سبيزو أبيض ممزوجاً في نصف فنجان قهوة ماء ساخناً ثلاث مرات في اليوم لمدة ثلاثة أيام يزول الوجع تماماً..

الوصلة الثانية: يلف عود كبريت بالقطن ويغمس في نقطة من روح القرنفل وينقط على الأسنان المصابة يزول الوجع حالاً..

.....

لعلاج التهاب اللثة لدى الأطفال

يضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة كربونات إلى ملعقة عسل نحل كبيرة.. وتمزج جيداً وتدهن اللثة يومياً مرتين كما أنها تفيد الكبار أيضاً..

.....

علاج لتقوية اللثة

الوصفة الأولى: تسحق ٣ جرامات شبة بيضاء و٥ حبات قرنفل وجرمان نيل عجمي و٥ جرامات سكر نبات حتى تصبح ناعمة كالبودرة.. وتغمس الأصبع في شراب الثوت وتوضع في البودرة وتدلك اللثة مرتين في اليوم لمدة ستة أيام..

الوصلة الثانية: لتطافة اللثة: تسحق قطعة من فحم السندليان وتدخل، ثم يؤتى بقطعة قماش وتبلل بعصير الليمون الحامض وتغمس بمسحوق الفحم..

يدلك بها اللثة حتى تصبح ناعمة البياض وتزول الكمخة يحمل بها لمدة ستة أيام كل يوم مرة واحدة..

الوصلة الثالثة: لعلاج ضعف اللثة: يسحق ٥ جرامات شبة بيضاء و٣ جرامات كزبرة و٥ جرامات خشب كينا و٣ جرامات قرنفل و٣ جرامات تناكار وجرمان عود القرع و٥ جرامات سكر

نهائى وجرامان نيل عراقى (وكل هذه الانواع من عند العطار وهـ جرامات ملح الطعام ويمزج منها ١٠ جرامات من الخل وتوضع فى لتر ونصف من الماء وتغلى على النار وتترك حتى تصبح فاترة..

يعمل بها غرغرة مقدار فتجان قهوة صباحاً ومساءً كل يوم ولمدة أسبوع وكلما يعمل غرغرة يسخن المزوج قليلاً ..

الوصفة الرابعة.. لعلاج وجع اللثة: يوضع على جانبي اللثة قليلاً من الكربونات الحلو.. يزول لوجع حالاً..

.....

لعلاج آلام المعدة

الطريقة الأولى: يسحق ١٠٠ جرام بخور أبيض ذكر (من عند العطار) .. وتسف كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً ويؤخذ بعدها قليل من الماء .. يعمل بهذه الطريقة لمدة عشرة أيام ..

الطريقة الثانية: يحضر ٢٠٠ جرام من بلور الحلبة .. تسف كل يوم نصف ملعقة قهوة صغيرة مع قليل من الماء بعد الأكل بساعة حتى تنتهى هذه الكمية ..

الوصفة الثالثة: تسحق حنظل واحدة ويمزج بوزنها سكر النبات وتسحق ثانية .. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة واحدة عند المساء سقاً ولمدة عشرة أيام مع أخذ قليل من الماء وراءها ليسهل الابتلاع ..

الوصفة الرابعة: يسحق ١٠ جرامات قرنفل و٥٠ جراماً قرفة و٤٠ جراماً زنجبيل ويوضع على حدة .. ثم يسحق ١٥٠ جراماً زبيب أسود ويمزج المسحوقين معاً ليصبح كالملحجون .. يؤخذ مقدار جرزة كل يوم صباحاً لمدة خمسة عشر يوماً .. تستخدم هذه الوصفة لعلاج الدوسنتاريا أيضاً ..

لعلاج القرحة

بمزج ٥٠ جراماً بلر كتان و٥٠ جراماً بابونج و٥٠ جراماً عرقموس و٥٠ جراماً زيزفون و٥٠ جراماً زعتر برى و٥٠ جرام قصعين و٥٠ جرام كزبرة البئر (من عند الطار) ..
وتغلى كمية من هذا المزيج فى كوب ونصف من الماء على النار يوماً ..
ويؤخذ المزيج ثلاث مرات فى اليوم بعد الأكل بساعة ولمدة خمسة عشر يوماً ..

.....

لعلاج آلام المعدة والأمعاء

يسحق ٥٠ جراماً سلمكى و١٥ جراماً قرنفل و١٥ جراماً حبة البركة و١٠ جرامات ملح الطرطر و١٠ جرامات زنجبيل و١٠ جرامات مسكة و١٠ جرامات حرمل و١٥ جراما حصران ..
وتمزج بـ ٢٥٠ جراماً من العسل حتى تصبح عجينة .. ويؤخذ ملعقة صغيرة تتعد الأكل
بساعة يوماً فى الصباح وفى المساء ..

.....

لعلاج دموضة المعدة والغازات

يحمص ٢٠٠ جراماً حلبة و٧٠ جراماً بامية ناشفة وتخلط مع ٢٥ جراماً صبرا شقرا و٥٠ جراماً
كبريت و٢٥ جراماً كبريت عمودى وتمزج ..
ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً وشرب ورائها قليل من الماء ..

.....

لعلاج سؤ الهضم

يغلى ٥٠ جراماً من حشيشة الملاك و٥٠ جراماً من حشيشة كيل الجبل و٢٥ جراماً زعتر برى و٥٠
جراماً من حشيشة الرمد (من عند الطار) على النار فى كوب ونصف من الماء حتى تصبح
كرباً واحداً .. ويؤخذ ثلاث مرات يوماً بعد تخليتها بسكر النبات ويعمل مزيج جديد كل يوم ولمدة
أسبوع ..

لعلاج التهاب المصراع الغليظ

يمزج ٥٠ جراماً مانيزيا و٥٠ جراماً سكر نبات ناعم و٥٠ جرام كاربونات ويؤخذ سقاً مع قليل من الماء ليسهل ابتلاعه بمقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً يوم بعد يوم حتى ينتهي هذا المصحق..

.....

لعلاج ألمع الغازات

يحمص ١٠٠ جرام حبة البركة وتسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات وتسف صباحاً ومساءً بمقدار نصف ملعقة قهوة ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها..

.....

لعلاج الغازات المزعجة

يسحق ٣ جرامات صبراً شقراً مع جرامين من المسكى وتسف يوم بعد يوم لمدة شهر مع أخذ الماء ورأها..

.....

لعلاج المغص لدى المواليد

تسحق حبتان من الحلب وتضاف إليها كمية قليلة من حليب الأم أو حليب البودرة..
ويسقى المولود ينقطع المغص حالاً..

.....

لمعالجة المغص الحاد

يقسم ٢٥٠ جرام من الردة على كرتين من الماء وتغلى على النار حتى يصير كالمرهم..
يوضع المرهم فائراً على شاشة وتلف على البطن والصدر لمدة خمسة ساعات.. ويعمل مرهم جديد كل يوم لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج الكبد

يلذاب مقدار ملعقة صغيرة من دبس الخروب في فتجان قهوة ماء الورد ويؤخذ في بحر النهار بدل شرش الرواس ويمكن أخذ فتجانين في اليوم وهذا العلاج يستعمل خصيصاً للصغار..

.....

لعلاج امراض الكبد

يسحق مقدار كيلو واحد من الفجل حتى يصير كالمجين، ويضاف اليه ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ويغلى على النار ويوضع على شاشنة ويربط على البطن تجاه الكبد... يعمل بهذه الطريقة لمدة ثلاثة أيام..

علاج كبد..

تقع قطعة من شرش الرواس في كوب ماء بارد لمدة ساعتين ويؤخذ يومياً كوبان واحد صباحاً والآخر مساءً وكلاهما قبل الطعام.. وإذا حدث اسهال فليتوقف عن أخذ هذا العلاج مدة من الزمن ثم يعاد فيؤخذ منه..

.....

لعلاج للجروح العامة

يمزج ١٠٠ جرام فازلين أصفر و٦ جرامات يودوفورم و٣ جرامات بوريك لتصبح كالمرهم..
الطريقة:

أولاً: يسمح حول الجرح بالسيرتو الأبيض وداخل الجرح ليظهر من الجراثيم..
ثانياً: يدهن الجرح بهذا المرهم ويغلى بقطعة من الشاش المغمق ويوضع كمادة من القطن فوق الشاشنة ويربط بإحكام..
ثالثاً: يعمل بهذه الطريقة كل يوم مرة واحدة ولمدة ستة أيام وكل يوم يستخدم شاش وقطن نظيف..

لعلاج الجرح المتورم

أولاً يدهن المكان المصاب بالسبيروتو الأبيض ثم ينقط ثلاث نقط أكسجين على الجرح ليظهره من الجراثيم ويزال اللحم الفاسد المهترئ ثم يدهن حول الجرح بمزيجهم أكتيول وتوضع شاشة مطهرة بالسبيروتو على الجرح..

ثانياً يمزج جرام واحد يود وفورم وجرامين يوريك و٥ جرامات زيت نخروع و٢٥ جرام فازلين أصفر ويوضع جزء من هذا المزيج على قطعة من القطن وتلصق فوق الشاشة الموضوعة على الجرح وتربط جيداً طوال اليوم لمدة ستة أيام وكل يوم يجرى تغيير الشاشة والقطن مع استعمال مزيج جديد..

لعلاج القروح والجروح

يفلى ١٠٠ جرام زيت الزيتون و٣٠ جراماً شمع عمل نحل على النار حتى الزوبان ويضاف اليه ١٥ جراماً سبيداج و٣ جرامات سرور وبعد رفعها عن النار يضاف اليها ٦ جرامات ملح الرصاص المطحون ويحرك المزيج جيداً..

وتدهن الجروح والقروح مرة يومياً بعد ربطها بقطعة من الشاش والقطن.. ويحمل بهذه الطريقة لمدة أسبوع تغير الشاشة والقطن وكل يوم..

لعلاج الجروح البسيطة

تمزج ٥ جرامات سرور مع فتجان قهوة من زيت الزيتون وفتجان قهوة من سمن بقري و٥ جرامات مشرمنك ذهبي.. وتذاب على نار هادئة لتصبح مرهماً..

وتدهن الجيوب أو الجروح أو اللطوع وتلف بشاشة نشير كل يوم.. وتستعمل لمدة ستة أيام..

لعلاج الجروح الكبيرة

يسحق ٥٠ جراماً مدرسك ذهبى و ٤٠ جراماً مدرسك فضى ويضاف إليها ثلاث فناجين قهوة من زيت الزيتون وفنجان قهوة خل العنب وتغلى على النار جيداً..
يفسل الجرح بملح الرصاص المذاب فى كوب ونصف من الماء المغلى وتنشف الجروح بالقطن..

وتدهن الجروح بهذا المرهم وتربط بالشاش يومياً عند المساء حتى الصباح.. ويعمل بهذه الطريقة لمدة ستة أيام..

.....

لعلاج الحروق

يحرق متر واحد من خشب القصب على النار حتى يصبح رماداً ويمزج مع نصف فنجان يدهن المحل المصاب بهذا المرهم ويربط بقطعة من الشاش مرتين فى اليوم لمدة ٣ أو ٤ أيام..
علاج آخر:

يمزج ٤ صفار البيض مع ٦ جرامات صابون غار وتوضع على نار هادئة لتصير مرهماً.. وتدهن الحروق وتلف بشاشة وتكرر العملية لمدة خمسة أيام..

.....

لعلاج الحروق بالاما الساخن

يمزج ١٠٠ جرام زيت خروع مع ٥٠ جراماً سبيلنج حجرى أو سبيلنج عادى وتعمل كالمرهم.. وتدهن الحروق وتربط بقطعة شاش حتى الصباح يومياً لمدة أربعة أيام..

لعلاج حمى التيفوئيد

يغلى عدة قطع من قشور البرتقال مع كوب ونصف من الماء على النار حتى تصبح كوباً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات فنجان قهوة..

.....

لعلاج إزالة الأملاح

يؤخذ كوب ماء ساخن مع نصف ليمونة بلدى، كل يوم صباحاً على الريق ويمكن تخليته بمعلقة صغيرة من السكر وذلك لمدة خمسة عشرة يوماً ثم يؤخذ راحة لمدة خمسة عشرة يوماً، ثم يعاود أخذ الماء الساخن ونصف الليمونة البلدى عدة مرات يومياً حتى تزول الأملاح نهائياً..

علاج آخر:

تغلى حفنة من شوك الجمل (قصوان) فى لتر من الماء ثم تصفى وتترك حتى تصبح باردة.. ويؤخذ هذا المزيج فى النهار عوضاً من الماء فيزيل الأملاح والزلال من البول والدم.. ويؤخذ لمدة شهر حتى يشفى المريض..

.....

لعلاج تبول الأطفال بالفراش

يسحق قشور ٧ بيضات وحمص لتصير كلون البن وتمزج مع ٥٠ جراماً من العسل.. ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً كل يوم..

علاج آخر:

تسحق قشور ثلاث بيضات وحمص على نار هادئة حتى يصبح لونها أسمر ثم تضاف الى البابونج بمقدار نصف ملعقة من المسحوق ويعطى للطفل صباحاً بعد الأكل بساعة ومساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

يحمص الزنجبيل حتى يصبح كالكهوه ويسحق ثم يمزج مقدار ١٠ جرامات منه مع ٢٠٠ جرام عسل.. ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يوماً..

.....

لعلاج طنين الأذن

يقطع فص من الثوم قطعاً صغيرة وتوضع داخل الأذن وترك فيها لمدة خمسة أيام ثم ينزع منها، فيزول الطنين..

علاج آخر:

تكسر حنظل واحدة وتغلى بفنجانين من زيت الزيتون تقطر في الأذنين نقطتان مرتين كل يوم وتسد بقطعة من القطن لمدة خمسة دقائق.. ويعمل بذلك لمدة أسبوع وعند غسل الوجه يجب إلا يدخل الماء..

.....

لعلاج الام الأذن

ينلى مقدار ملعقة بابونج في كوب ماء، ثم يبخر الأذنان على بخار الماء لمدة عشر دقائق (تعرض الأذن لبخار الماء) وتجفف بالقطن، وتقطر نقطتان من الاكسجين داخل الأذنين وترك لمدة عشر دقائق ثم يجفف ويقطر فيها أيضاً بثلاث نقط من الجليسرين وتحشى بالقطن يوماً لمدة أربعة أيام..

.....

لعلاج تنقية الدم

يسحق ٢٥ جراماً جرجير و٢٥ جراماً بلتر قراصيا و٢٥ جراماً قلب جوز و٢٥ جراماً زهر البنفسج

وه حبات لوز وتمزج جيداً وتغلى على النار فى ثلاث ليترات من الماء حتى تصبح ليترين وتعبأ فى زجاجتين وتوضع فى البراد..

ويؤخذ يومياً نصف فنجان قهوة فاتر محلى بالسكر النبات ثلاث مرات يومياً حتى ينتهى هذا المغلى..

كما يؤخذ أيضاً ثلاث حبات هندى شعيرى مع المحلول حبة واحدة يومياً صباحاً حبة واحدة ومساءً..

علاج آخر:

أولاً: سحق وتمزج المقادير التالية:

٢٠٠ جرام بلر كنان، ٢٠٠ جرام بخور أبيض ذكر و ٢٠٠ جرام كزبرة، و ٢٠٠ جرام يانسون، و ٢٠٠ جرام كمون تمزج جيداً..

ثانياً: تسحق رطناً بقندونس ناشفة وتمزج مع الخليط الأول.. ويؤخذ المزيج صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة سفاً..

لعلاج ضغط الدم العالى

يغلى ١٠٠ جرام ورق زيتون أخضر فى زجاجة من الماء على النار، ويؤخذ فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة أيام..

وبعد الانتهاء من هذا العلاج تضاف ملعقة صغيرة دبس عنب إلى كوب من الماء العادى وتؤخذ ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة لمدة عشرة أيام..

لعلاج الكولسترول

يوضع أربع نقاط من البود فى نصف فنجان قهوة من الماء ويؤخذ على الريق كل يوم صباحاً

ويؤخذ نقطة كل يوم إلى أن يصل إلى اثنتى عشرة نقطة، ثم يعاد أخذه من الأربع نقاط لمدة شهر ومن بعده يجرى الفحص فإن لم يتخلص من الكولولسترول يعاد فيؤخذ لمدة شهر آخر..

ويحظر هذا العلاج على النساء الحوامل وفترة الدورة الشهرية والمصابين بالقرحة المعوية والمصابون بالزلال البولي.. كما يمنع أخذ الملح وشرب القهوة وأكل المواد الدهنية أثناء تناول العلاج..

لعلاج فقر الدم

تخضر قشور تفاحة واحدة يابسة و٢٥ جراماً بلر قراص و٢٥ جراماً أكلييل الجمل و٢٥ جراماً قنطريون و٢٥ جراماً قصعين وتمزج جميعها معاً..

وتفلى كمية من المزيج على النار ويحلى بسكر النبات ويؤخذ مرتين فى اليوم.. ويعمل بهذا العلاج حتى ينتهى المزيج..

لعلاج اللوزتين

تشوى بصلة واحدة على النار ثم تدلك مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم ويضاف اليها قليل من زيت الفار بمقدار ملعقة واحدة صغيرة وملعقة صغيرة من اللبن..

وتمزج جميعها مزجاً جيداً حتى تصبح كالمرهم.. وتوضع فوق شاشة وتلصق على الحلق من المساء حتى مساء اليوم الثانى بعد ربطها جيداً..

ويؤخذ فى ذات اليوم الشراب الدالىء الآتى:

ملعقة كبيرة سلحكة وملعقة ونصف كبيرة بلر كتان بعد غليها فى ست أكواب من الماء حتى تصبح ثلاثة ويؤخذ منها فى كل يوم فنجان واحد على الريق والأكل يكون بعد أربع ساعات لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر (غرغرة):

تغلى فى نصف لتر ماء على النار المقادير الآتية: ١٠ جرامات هندى شعيرى و ٢٠ جراماً خبيزة
وتستخدم كغرغرة بعد تبريدها مرتين يومياً.. وتجدد الكمية ويعمل بها كل يوم لمدة أسبوع..

علاج آخر:

أولاً: تغسل الرقبة بالصابون، ثم يدهن الحلق بنقاط من زيت الخروع..
ثانياً: تحضر شريحة من القمر الدين مقاس ٣٠×١٠ سم وتثقب على شكل اللزقة وتدهن
بزيت الخروع وتوضع على الرقبة عند المساء وتربط بقطعة من القماش وتترك إلى مساء اليوم التالى..
ويعمل بهذه اللزقة ثلاث مرات..

علاج آخر (غرغرة ومرهم)

أولاً: يؤخذ قدر من زيت الخروع بمقدار ٦ جرامات مضافاً إليه نصف فنجان قهوة من البابونج
المغلى بالسكر وذلك على الرفق..

ثانياً: يعمل غرغرة من ٥ جرامات زهر الختمة مع جرام واحد يوريك وبعد أن تغلى على
النار فى كوب ونصف من الماء تصبح فاترة.. تستعمل الغرغرة صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام..

ثالثاً: تدهن الرقبة بزيت الخروع ويوضع عليها جريدة مثقوبة وتربط بقطعة من القماش
وتغير صباحاً ومساءً لمدة أربعة أيام..

ويوصف هذا العلاج للصغار أما الكبار فيعطى لهم ضعف المرهم والغرغرة..

.....

لعلاج العدة الدرقية

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من الجعدة فى كوبين من الماء حتى تصبح كوباً..
يؤخذ كل يوم مساءً قبل الأكل ملعقة كبيرة ويمنع أكل الاطعمة المقلية وشرب الماء المثلج
عند أخذ هذا العلاج..

ولعلاج التهاب الحلق واللوزتين والرشح والربو تنقع بيضة كاملة نية في كوب من عصير الليمون ويوضع تحت السماء ليلاً حتى الصباح وفي الصباح ترفع البيضة بهدوء من عصير الليمون ويؤخذ العصير جرعة واحدة أو عدة جرعات في اليوم ويستخلم لمدة أسبوع..

..... **لعلاج إزالة الحصوة**

تسحق قشرة بيضة واحدة وتخل بالشاش ويسكب فوقها عصير ليمونة واحدة وتوضع في الهواء الطلق.. يؤخذ هذا العلاج في الصباح، لمدة ثلاثة أيام..

..... **لعلاج حصر البول**

يغلى كيلو بصل واحد في لترين من الماء ويؤكل لب البصل، أما الباقي فيسحق ويصير مرهماً ويوضع بين شاشتين ويلصق على الحالب ويربط بقماش حتى الصباح.. وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام..

..... **لعلاج الحرقان أثناء التبول**

يسحق ٣٠ جراماً راوند و٣٠ جراماً شرش الذرة وجوزتين طيب و١٥٠ جراماً شعير وتغلى في ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين.. ويؤخذ كل يوم فتجان قهوة مرتين صباحاً ومساءً..

..... **لعلاج التهابات المثانة وحصر البول**

يسحق مقدار ملحقة صغيرة من بلر الفجل ومقدر ملحقة صغيرة من بلر البقدونس ويضاف اليهما كوبان من الماء ويغلى المزيج على النار ليصبح كزياً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات.. وبعد الانتهاء من أخذ هذا المنقوع يشرب مع الأكل منقوع الشعير لمدة عشرة أيام..

لعلاج إزالة الحصى من الكلى

يسحق عدد ٢ من حجر بنى اسرائيل (من عند العطار) ويختل بواسطة الشاش ويضاف اليه سكر نبات مسحوق بقدر النصف، ويغلى فى برشامات، وتؤخذ صباحاً بعد الأكل بساعتين وبعد عمل مغطس ماء ساخن لمدة ٤٥ دقيقة وبعد الحمام يمشى ربع ساعة سيراً عادياً وعند الانتهاء من أخذ البرشامات، ويجرى فحص البول للتأكد من نزول الحصى ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

.....

لعلاج إزالة الرمل من الكلى

يؤخذ مقدار فنجان قهوة من عصير الفجل لمدة ستة أيام وبعد نصف ساعة يؤخذ بلتر الخلطة المغلى بمقدار ملعقة صغيرة مع قليلا من شرش الذرة وذلك لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر

يسحق ١٠٠ جرام مسكى وتوضع داخل شاشة ويربط جيئاً وتغلى فى لتر ونصف من الماء حتى تصبح ليترأ واحداً..

يؤخذ فى اليوم فنجان قهوة صباحاً ومساءً حتى ينتهى العلاج ثم يفحص البول فى المعمل ليتأكد من نزول الرمل..

علاج آخر

يغلى مقدار فنجان قهوة من (بلتر البصل) فى أربعة أكواب من الماء على النار حتى يصبح كوبين..

ويؤخذ فائراً صباحاً ومساءً بمقدار فنجان قهوة يومياً لمدة ثلاثة أيام ثم يفحص بواسطة الشاش الناعم للتأكد من ظهور الرمال..

علاج آخر:

يسحق ٥٠ جراماً من بلر البقدونس و٥٠ جراماً من بلر الكرفس و٥٠ جراماً من بلر الشمر و٢٥ جراماً من بلر الفجل و١٠ جرامات من بلر كنان وتمزج مزجاً جيداً..

يخسر من هذا المسحوق ملعقة صغيرة ويضاف إليها قليلاً من شرش الدرة وتوضع في كوب ونصف من الماء وتغلى على النار كالشاي..

تؤخذ بعد الأكل ساعة لمدة ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع.. ويجب التوقف للاستراحة لمدة أسبوع ثم يبدأ بأخذ الباقي لأسبوع آخر..

علاج آخر:

يسحق حجر بنى اسرائيل بمقدار ملعقة واحدة وتمزج مع نصف كوب من شراب الليمون.. وتؤخذ على الريق يومياً لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر:

يسحق نصف كيلو شمير و١٠٠ جرام بلر مقفى و٢٥ جراماً بلر خيار وتضاف إلى ٢٥ كوب من الماء وتغلى على النار.. وتؤخذ أربع فناجين قهوة يومياً لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

أولاً يسحق كمية من العدس أو الردة أو طحين قمح عادى ويضاف إلى دبطتين من البقدونس يغلى في لتر من الماء على النار حتى يصبح كالعجين..

يوضع هذا المعجون بين شاشتين وتلتصق فوق الحوالب وتربط أربع وعشرين ساعة.. ويعمل بهذا العلاج لمدة ستة أيام..

وإضافة إلى ذلك يؤخذ البقدونس المغلى شراباً عوضاً عن الماء ولمدة ستة أيام أيضاً حيث تزول الرمال وتصح بالفحص للتأكد من نظافة مجرى البول..

لعلاج حصر البول وإزالة الرمال

يغلى مقدار من شرش الحزنبول فى لتر ماء ويصفى ويؤخذ كل ساعة فنجان قهوة، حتى ينتهى الشراب المفلّى.. فيزيل الرمل وحصر البول حالاً..
ولإزالة الأملاح من البول يضاف ثلاث نقط من اليود إلى كوب من زهورات ويؤخذ على الريق يومياً لمدة اثنتى عشر يوماً..

.....

لعلاج منع سقوط الشعر

يمزج مقدار فنجان من زيت الخروع مع مقدار فنجان قهوة من السبيرتو الأبيض ومقدار فنجان قهوة من خل العنب ليصبح المزيج مرهماً.. ويدهن به جذور الرأس فى الأسبوع مرتين..
علاج آخر:

تغلى كمية من ورق الزيتون فى كوبين من النبيل ويغسل به الرأس مرتين بالأسبوع ويمكن أن يغسل الرأس بعد ساعتين بماء فاتر مع الصابون الأفرنجي..

.....

لعلاج تجميد الشعر

تسحق ملعقة كبيرة من الفازلين وتمزج مع فنجان سبيرتو أبيض عيار ٩٥.. يضاف إليها نصف فنجان قهوة ماء ساخناً قطرة قطرة وتمزج جيداً مع إضافة ٣ جرامات «اسانس» لتعطى رائحة طيبة وتوضع فى بخاخة «سبراي»..
ويخ شعر الرأس من هذا السبراي ويمشط جيداً فيجمد الشعر ويصبح منسقاً ولامعاً..

.....

لعلاج منع تساقط الشعر

تغلى كمية من حشيشة كزبرة البير بالماء، ثم تصفى ويغسل بهذا الماء الرأس أو أى محل مصاب بتساقط الشعر وينبت الشعر من جديد بسرعة..

لعلاج إنبات الشعر

تغلى كمية من الخبيزة فى الماء ويدعك به المكان المصاب بسقوط الشعر مرتين باليوم .. وبعد مدة قصيرة ينبت الشعر المتساقط ..

.....

لعلاج إنبات شعر العيون والأهداب

تغرق كمية من عجوة تمر وتدق ناعما وتنخل وتحلل بها العيون، فتزيد أهدابها وينبت شعرها ..

.....

لعلاج الأكزيما فى الإبطان

تفرم بصلة كبيرة وتغلى بمنجائين قهوة زيت زيتون حتى تصبح البصلة مثل القمح، ثم تصلى ويدهن المحل المصاب مرتين باليوم لمدة خمسة عشر يوماً .. عندها ينبت الشعر وتشفى الأكزيما من العيون كما ينفع هذا الزيت ويشفى الحبوب التى تظهر فى الجسم ..

علاج آخر:

تسحق ٥ جرامات هندى شعيرى و٤ جرامات من الفازلين وتمزج مع ٤٠ جرام من زيت السبرج .. ويدهن المكان المصاب بعد ربط قطعة قماش عليه مرة كل يوم مساءً لمدة ١٢ يوماً ..

علاج آخر:

يمزج فنجان قهوة عدد ٢ من القطران مع فنجان قهوة روح الخل، ويدهن المكان المصاب ويلف بقطعة قماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة عشر يوماً ..

علاج آخر:

يسحق مقدار فنجان قهوة من صدف السمك وتمزج مع ٥ جرامات من ماء الفضة (ماء

كذاب) و٢٥ جرام فازلين أصفر حتى تصبح مرهماً.. ویدهن الموضع المصاب صباحاً ومساءً يومياً لمدة عشرة أيام..

وعلاج آخر:

بمزج ١٥ جراماً فازلين أصفر و٩ جرامات يوريك ناعم و٦ جرامات مرهم زئبق لتصبح مرهماً.. ویدهن المكان المصاب ويلف بقطعة من القماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة أيام..

وعلاج آخر:

بمزج ١٠ جرامات كافور مع ٥٠ جراماً سبيرتو أبيض ویدهن المكان المصاب كل يوم مرتين ولمدة عشرة أيام.. كما يفيد هذا الدهان في معالجة الجرب والحكة..

وعلاج آخر:

يضاف قليلاً من الماء إلى ١٠٠ جرام من الزرنيخ ليصبح كاللبن..
أولاً: يدهن المكان المصاب ويمسح الدهان منه بعد ساعة ويعمل بهذا الدهان يوماً بعد يوم..

ثانياً: يستعمل بهذه العلاج. التالي:

يفلى على النار ٥٠ جراماً زيت حلو و٢٥ جراماً شمع عمل و١٢,٥ جراماً سبيداج و٦ جرامات هواجواتي و٥ جرامات سرور و٥ جرامات مدرستك ذهبي (توجد عند العطار) وتحرك جيداً حتى تصبح كالمرهم وبعد أن يبرد. هذا المرهم يضاف إليه ٦ جرامات ملح الرصاص ويمزج مرة ثانية..

ویدهن المكان المصاب بالأكزيميا ويربط بالشاش ويعمل بهذا العلاج يوماً بعد يوم ولمدة عشرة أيام..

ملاحظة: إذا شعر المصاب باحتراق شديد بعد دهنه بالزرنيخ لأول مرة وبعد مسحه يدهن بزيت حلو ليخفف الألم والاحتراق..

لعلاج الرمد

تغلى كمية من الخبيزة والخميرة والورد الناشف فى كباية من الماء حتى تصبح كالمعجون..
تغسل العيون بماء البابونج المغلى على شكل كمادات وتجفف جيداً ثم توضع الوصفة بين
شاشتين وتلصق على العيون حتى الصباح ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج التهاب العيون

توضع فوق العينين شريحتان من البطاطا النيعة عند النوم وتلف بقطعة من القماش حتى
الصباح يزول التهاب الاحراق حالاً..

لعلاج المياه البيضاء

يعصر البصل ويؤخذ منه مقدار ربع فنجان من هذا العصير ويمزج مع نصف فنجان حسل
صافى ليصبح كالقطرة وتغسل العيون بمغلى البابونج والخبيزة وتشف ثم تقطر فى العينين نقطة
واحدة لكل عين مرتين باليوم صباحاً ومساءً يوم بعد يوم لفترة خمسة أيام.. ثم تدهن الجفون بقليل
من زيت الفروع لإزالة التهابات..

علاج آخر:

تغسل العيون بماء الخبيزة المغلى ثم يغلى فنجان قهوة من البابونج وبعد غليه نسكب داخله
ست نقط ليمون حامض..

تفمس قطعة من الشاش فى هذا السائل وتعمل كمادات عشر مرات بشرط أن تكون العيون
مفتوحة، ويستخدم مرة واحدة فى اليوم ويستعمل يوم بعد يوم أربع مرات..
كما تدهن الجفون بقليل من زيت الفروع بعد عمل الكمادات..

لعلاج الحمى الزرقاء

عندما تظهر حمى سوداء على العيون.. تمسح العيون بالعمل من الداخل صباحاً وقبل شروق الشمس..

يغلى ٢٠ جراماً من ورق ليحون حلو اخضر على النار في ست لترات من الماء ليصبح اربع لترات.. يؤخذ يومياً ثلاث أكواب من المزيج المغلى بعد الأكل بساعة حتى ينتهى وتزول القتامة من العيون..

لعلاج تورم الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً زنجبيل ويخلط مع ١٥٠ جراماً من العسل ويؤخذ ملعقة صغيرة يومياً مرتين صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة لمدة شهر..

لعلاج القشف فى الايدي

يؤخذ فنجان جليسين، وفنجان حليب، وفنجان كولونيا أو فنجان سيبروتو أبيض، وتمزج جيداً وتدلك بها الايدي مرتين باليوم..

لعلاج تشقق الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً مدرسك ذهبى و ٢٥ جراماً مدرسك فضى وتمزج في نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان قهوة سيرج ونصف فنجان قهوة خل العنب حتى تصبح مرهماً.. وتدهن الشقوق وتربط بقطعة قماش حتى الصباح لمدة ستة أيام..

لعلاج تكدس المشى

تغلى كمية من ورق السداب أى «الفيجم» فى فئجان شاي من زيت الزيتون حتى تحترق حتى تصبح فحمًا ثم يصفى الزيت وتدعك به اليدين والرجلان مرتين فى اليوم لمدة عشرة أيام دعكاً جيداً من الأسفل إلى الأعلى..

.....

لعلاج الآلام للمفاصل

يمزج ٥٠ جراماً ٥٠ جراماً من الخولونجان و ٥٠ جراماً من الزنجبيل و ٥ جرامات بلر تنافل وتغلى على النار فى لتر ونصف من الماء وتصفى ويدهن بها الجسم من الأسفل إلى الأعلى..

.....

لعلاج الآلام للأقدام

تدلك الأقدام بزيت الخروع مساءً قبل النوم ويحده وتلبس الجوارب وينام فيها حتى الصباح..
يعمل بهذه الطريقة مرتين فى الأسبوع..

علاج آخر

أولاً: يحضر فئجان قهوة من عصير الفجل ويؤخذ صباحاً على الريق..
ثانياً: يمزج قليل من شرش الذرة مع ملعقة من بلر الخلطة وتغلى على النار فى كوب ونصف من الماء، ويؤخذ بعد عصير الفجل لمدة خمسة أيام..

.....

لعلاج التدهين

تفصل بطيخة حمراء اللون بالماء والصابون ثم تشف بقوطة وتقطع إلى نصفين ويفرغ قلب أحد النصفين حتى يبان قشرها..

يوضع داخل النصف المجوف ٤٠٠ جرام من العسل الصافي وتدخل في الفرن بدرجة معوية ١٥٠ لمدة عشرين دقيقة، ثم تسحب من الفرن حتى تبرد وتوضع في البراد..
يؤخذ منها على الريق يومياً ملعقة كبيرة لمدة أسبوع عندها يشعر بكثرة الدخان حيث يرنح جسم الانسان ولا يعود إلى التدخين..

..... **لعلاج للضعف العام**

يسخن مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة مع مقدار ملعقتين من العسل ثم يضاف اليهما مقدار ملعقتين من الحلبة الناعمة وتمزج جيداً ويضاف اليهما أيضاً كيلو لبن على النار وبعد أن تحرك جيداً يضاف أيضاً كوبان من الماء وملعقة كبيرة من السكر وتمزج مرة ثانية جيداً وبعد أن تنزل عن النار وتصبح فاترة تعباً في برطمان وتوضع في الثلاجة..
يرج البرطمان ويؤخذ منه كل يوم بعد الأكل مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات حتى ينتهي هذا العلاج ويكرر هذا المستحضر مرة ثانية..

..... **لعلاج الشال**

يفلى مقدار ١٥ جراماً صندل مع ٥٠ جراماً سمن بقرى و٤ جرامات هواجلداني حتى تصبح كالمرهم..

أولاً: يجب عمل حمام ماء ساخن قبل استخدام المرهم ومن ثم يدهن الجسم وذلك في مكان دافئ ويعرض الجسم لأشعة الشمس ويجوز استعمال هذا المرهم في الصيف والشتاء.. وتكرر هذه العملية لمدة خمسة عشر يوماً وكل يوم يعمل مرهم جديد...

لعلاج تعب الجسم بعد العمل

يمزج قليلاً من الخل مع مقدار ملعقة متوسطة فى نصف فنجان قهوة من الماء الساخن..
يدعك الجسم بهذا المزيج، وبعد أن يجف على الجسم يؤخذ حمام ساخن بصابون زيتى
وبعد الحمام يدهن الجسم كله بالخل..
يؤخذ بتناول الشخص وجبة مكونة من الفاصوليا الناشفة المطبوخة لتقوية العضلات يؤخذ
كوب من الماء ممزوجاً بقليل من خل التفاح كشراب ومع كل وجبة طعام يؤخذ مقدار ملعقة عسل
وقليل من التفاح.. ويعمل بهذا العلاج مرتين فى الأسبوع..

لعلاج الضعف

يعصر مقدار من البصل ويصفى حتى يصبح ملء كوب واحد ويضاف اليه ملء ٦ أكواب
من عسل النحل الصافى، يؤخذ من هذا المزيج ملعقة شاي يومياً صباحاً ومساءً لمدة شهر..
علاج آخر:

يسحق ٢٠٠ جرام حزمبل و٢٠٠ جرام يانسون يسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج فى كوب
من الماء ويغلى على النار بدرجة الغليان، تؤخذ صباحاً ومساءً كل يوم حتى ينتهى من هذا المزيج..

لعلاج الدمل

يحمص كيلو بلدر خروب ليصبح أسود كالبن ويسحق حتى يصبح كالبودرة..
يؤخذ كل يوم مقدار ثلاثة فناجين منه بعد غليه كالشاي مع تحليته بالسكر..
يعمل بهذا العلاج لمدة شهر إذ ينظم الدورة الشهرية ويفتح الرحم ليصبح قابلاً للحمل..

لعلاج معرفة الجنين

والوصفة التالية ليست وصفة طبيعية من عند العطار ولا يستخدم فيها أعشاب ولكنها طريقة حسابية جربت أكثر من مرة ونجحت وكان الهدف منها معرفة نوع الجنين ومخطواتها كالتالى:

تجمع عدد أحرف أسم المرأة الحامل مع عدد أحرف أسم الأب مع عدد أيام الشهر الذى تم فيه الحمل مع عدد أيام الشهر الذى سوف تلد فيه المرأة..

حاصل جمع هذه الاعداد اذا كان بالمفرد يكون المولود ذكر واذا كان حاصل هذه الاعداد بالزوجى يكون المولود انثى ومثال على ذلك ومثال على ذلك:

أسم الحامل: سمىة وهو مكون من أربع حروف..

أسم والدة الحامل: زهرة وهو مؤلف ايضاً من ٤ حروف..

الشهر الذى تم فيه الحمل: يناير وعدد أيامه ٣١..

الشهر الذى سوف تلد فيه: سبتمبر وعدد أيامه ٣١..

تجمع $4 + 4 + 31 + 30 = 69$..

إذن المولود ذكر..

رقم الإيداع ٩٩٥٢ / ٩٣

I . S . B . N .

977 - 5477 - 04 - 2

الأعشاب

سر الشبَاب !!



Bay leaves

Fresh or dried leaves used in meat and poultry dishes; their strong flavor mellows during long cooking. Remove whole leaves before serving.

غار



كزبرة

Coriander

Fresh, lacy leaves also known as cilantro and Chinese parsley. Used in Chinese- and Mexican-style dishes. Coriander seeds are available whole or ground.



فنب

Dill

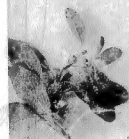
Fresh, feathery leaves used in fish dishes. Also available dried (dill weed). Dill seeds are used whole or ground.



Marjoram

Bittersweet fresh or dried leaves used in meat, poultry, and Italian-style dishes.

سمك



نعناع



Mint

Leaves with a sweet aroma and cool aftertaste. Used fresh or dried with vegetables, fruits, and desserts; add in jelly and sauces.

نعناع

Basil

Fresh or dried leaves. Faintly anise-like flavor and sweet aroma. Used in tomato dishes and pesto sauce.

بازيل



Chives

Fresh, freeze-dried or frozen leaves with a delicate onion flavor. Used in eggs, cheese, fish, and poultry dishes.

كرفس